Любовь Поливалина

Энциклопедия домоводства

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Что бы ни представлял собой наш дом, ему надо уделять максимум внимания, чтобы он согревал нас теплом и покоем. Дом для человека – это его второе «я». Здесь рождаются и растут наши дети, сюда мы возвращаемся после тяжелого трудового дня, сюда нам шлют долгожданные письма… И когда мы покидаем этот мир, здесь живет память о нас.

Книга, которую вы держите в руках, научит вас обустраивать свое жилище, расскажет, как рационально тратить время на поддержание в нем чистоты и порядка, как самим выглядеть привлекательными… В ней содержится масса полезной информации для женщин, желающих стать настоящими хозяйками.

Книга выходила в издательстве «Рипол-классик» под названием «Большая энциклопедия домоводства».

- Любовь Поливалина
  - Предисловие
  - Введение
  - Глава I
    -
    - Интерьер вашей квартиры
      -
      - Структура жилых помещений
      - Интерьер однокомнатной квартиры
      - Интерьер двухкомнатной квартиры
      - Интерьер трехкомнатной квартиры
      - Интерьер четырехкомнатной квартиры
      - Детское «пространство»
      - Квартира начинается с прихожей
      - Кухня
      - Ванная комната
      - «Погода» в доме
    - Растения в вашем доме
  - Глава II
    - Уборка жилья
      -
      - Деревянные полы
      - Паркетные полы
      - Линолеумные полы

- Удаление пятен
- Окна в вашей квартире
- Мытье зеркал
- Светильники, люстры и плафоны
- Мебель
- Ковры
- Удаление пятен с ковров
- Ванная и туалетная комнаты

- Стерильная кухня – запросто!
  -
  - Стекло
  - Фарфор, фаянс, хрусталь
  - Эмалированная посуда
  - Алюминиевая посуда
  - Столовые приборы
  - Чистка изделий из серебра и мельхиора
  - Удаление накипи
  - Уход за посудой с антипригарным покрытием
  - Уход за кухонной мебелью и плитой
  - Ваш лучший друг – холодильник
- Не пойти ли постирать?
  - Выбор стиральной машины
  - Стиральные порошки, отбеливающие средства, кондиционеры
  - Замачивание, стирка, кипячение, отбеливание, подкрахмаливание
  - Сушка
  - Правила эксплуатации стиральных машин
- Без утюга – и ни туда, и ни сюда
  - Гладить – не гладить?
  - Что и как гладить
  - Если ваш утюг сломался…

○ Глава III
- Храбрый портняжка
  -
  - Снятие мерок
  - Построение индивидуальной выкройки
  - Основные ручные швы
  - Основные машинные швы
- Сама свитер я вязала…
  -
  - Материалы и приспособления для вязания
  - Вяжем крючком

- Вяжем спицами
- Полезные советы для начинающих вязальщиц
- Вышивание
  -
  - Материалы и инструменты
  - Виды швов
  - «Гладь»
  - «Рококо»
  - «Крест»
  - Болгарский «крест»
  - Мережка
  - Вышивка бисером
  - Вышивка блестками
- Глава IV
  - Первая доврачебная помощь при несчастных случаях
    -
    - Основные рекомендации и советы общего характера
    - Правильная техника искусственного дыхания и непрямого массажа сердца
    - Наружные и внутренние кровотечения
    - Травмы костей
    - Повреждения мышц, суставов и связок
    - Ушибы
    - Оказание помощи при ожогах
    - Поражение электрическим током
    - Обморожения
    - Отравления
    - Неотложная помощь тонущему
    - Лечение ран, полученных при укусах
    - Нарушение дыхания
    - Повреждения зубов и десен
    - Оказание помощи при травмах глаз
    - Оказание помощи при травмах ушей
    - Головокружения и обмороки
    - Тепловой удар
    - Солнечный удар
    - Жар
  - Домашняя аптечка
    -
    - Средства от головной боли и повышенного артериального давления

- Сердечные средства
- Аналептики (стимуляторы)
- Успокаивающие и снотворные средства
- Средства от боли в спине и суставах
- Анальгезирующие средства
- Противопростудные средства
- Жаропонижающие средства
- Антибиотики
- Антиаллергические препараты
- Мази
- Дезинфицирующие и антисептические средства
- Состав домашней аптечки

- Аптечка походная
  - В дороге пригодится…
  - Универсальная походная аптечка
- Уход за больными

○ Глава V
- В человеке должно быть все прекрасно…
  -
  - Уход за кожей лица
  - Зубы и полость рта
  - Уход за кожей шеи
  - Уход за кожей тела
  - Уход за кожей рук
  - Особо о ногтях
  - Уход за ногами

○ Глава VI
- Пополнение в семье
- Вопросы воспитания

○ Глава VII
- Сначала сценарий
  -
  - Семейные праздники
  - Вечеринка в кругу друзей
  - Официальный прием
- Карманный путеводитель в густом лесу этикета
  - «Хорошие манеры» – что это?
  - Подарок – это проблема!
  - Этикет за столом
- Религиозные праздники
  -
  - Праздники непереходящие
  - Праздники переходящие

- Святая Пасха
- Неделя Мытаря и Фарисея
- Неделя блудного сына
- Неделя мясопустная и сыропустная
- Великий Пост (Четыредесятница)
- Лазарева суббота
- Вербное воскресенье (Вход Господень в Иерусалим)
- Страстная седмица
- Великий четверг
- Красная Горка
- Фомина неделя
- Неделя жен-мироносиц
- Преполовение Пятидесятницы
- Неделя о расслабленном
- Неделя самарянки
- Вознесение
- Неделя о слепом
- Неделя святых отцов
- Троицо-седмицкая неделя
- Пятидесятница (день Святой Троицы)
- Духов день

○ Глава VIII
- Начало – половина дела
  -
  - Посуда для консервирования
  - Виды подготовительных работ к процессу консервирования
- Соленья, маринады, консервы
  - Способы заквашивания капусты
    - Простой способ заквашивания капусты
    - Квашеная белокочанная капуста
    - Капуста «Провансаль»
    - Квашеная капуста в рассоле
    - Капуста, квашенная в бочках
    - Капуста, квашенная половинками
    - Капуста по-петровски
    - Краснокочанная капуста, консервированная со сливами
    - Засолка капусты «бабушкиным» способом
    - Цветная маринованная капуста
    - Цветная капуста с зеленой

- стручковой фасолью и зеленым маринованным горошком
- Соленая кольраби
- Маринованная капуста по-китайски
- Маринованная капуста по-эльзасски
- Маринованная капуста по-немецки
- Маринованная капуста по-гурийски
- Маринованная капуста с патиссонами
- Капуста с сахаром и яблоками
- Квашеная капуста с морковью и яблоками
- Белокочанная капуста, маринованная с яблоками и тмином
- Капуста с маринованными грибами
- Кислая капуста с уксусом
- Соленая цветная капуста
- Белокочанная капуста со свеклой
- Капуста «Провансаль» с фруктово-ягодной смесью
- Капуста с добавлением лаврового листа
- Краснокочанная маринованная капуста

- Огурцы
  - Малосольные огурцы
  - Малосольные огурцы с горьким перцем
  - Малосольные огурцы быстрого приготовления
  - Огурцы соленые
  - Остросоленые огурцы
  - Хрустящие огурчики
  - Огурцы с луком, чесноком и перцем
  - Консервированные огурцы с зеленью петрушки и сельдереем
  - Соленые огурцы с сельдереем
  - Соленые огурцы с листьями хрена
  - Консервирование огурцов методом замачивания и двукратной заливки
  - Соленые огурцы с добавлением дубовых листьев
  - Огурцы, посоленные с горчицей в бочках

- Квашеные огурцы с горчичными зернами
- Огурцы в томатной заливке
- Огурцы, консервированные вместе с яблоками
- Засолка огурцов с добавлением водки
- Огурцы в соке красной смородины
- Полумаринованные огурцы
- Огурцы бочковые

- Помидоры
  - Простой способ засолки помидоров
  - Соленые помидоры с добавлением чабреца и лука
  - Соление помидоров со стерилизацией без рассола
  - Соленые помидоры с горчицей
  - Помидоры с медом
  - Помидоры с корицей
  - Помидоры в собственном соку
  - Помидоры в сахаре
  - Помидоры, засоленные методом однократной заливки
  - Соленые помидоры с лавровым листом
  - Соленые помидоры с чесноком
  - Соленые зеленые помидоры
  - Помидоры в яблочном соку
  - Помидоры, консервированные половинками
  - Помидоры в яблочной заливке с лимонником
  - Помидоры с болгарским перцем
  - Помидоры со сладким перцем и луком
  - Помидоры, консервированные с морковью
  - Помидоры, консервированные с перцем и морковью
- Баклажаны
  - Соленые баклажаны
  - Острые баклажаны
  - Консервированные жареные баклажаны

- Печеные баклажаны
- Печеные баклажаны с перцем и помидорами
- Баклажаны в чесночно-перечной заливке
- Вареные баклажаны
- Маринованные баклажаны
- Баклажаны в томатном соусе
- Баклажаны с морковью в томатном соусе

- Перец
  - Соленый перец
  - Соленый перец с томатным соком
  - Маринованный перец
  - Лечо
  - Перец, маринованный с чесноком
  - Сладкий перец в масле
  - Маринованный сладкий красный перец
  - Консервированный красный сладкий перец
  - Перец камби с цветной капустой
- Кабачки
  - Маринованные кабачки
  - Украинский способ консервирования кабачков
  - Кабачки в яблочной заливке
  - Кабачки с морковью и яблоками в яблочном соке
  - Кабачки в свекольно-яблочной заливке
- Патиссоны
  - Маринованные патиссоны
  - Соленые патиссоны
  - Консервированные патиссоны с мятой
- Фасоль
  - Соленая фасоль
  - Натуральная спаржевая фасоль
  - Спаржевая фасоль в томатной заливке
- Лук и чеснок
  - Соленый лук
  - Маринованный лук

- Маринованный чеснок с черным перцем и гвоздикой
- Чеснок, маринованный в свекольном соке
- Чеснок в растительном масле
- Чеснок в яблочном уксусе
- Приправы
  - Аджика
  - Хрен в маринаде
  - Хрен в заливке из свекольного рассола
  - Хрен в свекольном соке с добавлением уксуса
- Консервированная зелень
  - Маринованный укроп
  - Консервированный щавель
  - Консервированный шпинат
- Икра из овощей
  - Овощная икра
  - Икра ассорти
  - Икра из зеленых томатов
  - Икра из тыквы
  - Икра из кабачков
  - Икра из баклажанов
  - Икра из перца
  - Икра из лука

- Заготовка грибов
  - Общие правила засолки грибов:
  - Рекомендации при мариновании грибов:
  - Рецепты
    - Соленые грузди
    - Соленые рыжики с лавровым листом и пряностями
    - Соленые волнушки
    - Шампиньоны с добавками
    - Белые консервированные грибы
    - Соленые маслята
    - Соленые подберезовики и подосиновики
    - Соленые опята
    - Маринованные грибы
    - Маринованные грибы с сельдереем
    - Грузди по-алтайски
    - Маринованные грибы с пряностями

- Грибы в томатном соусе
- Консервирование фруктов и ягод
  - Маринованные, соленые, моченые плоды и ягоды
    - Простой способ приготовления моченых яблок
    - Моченые яблоки
    - Моченые яблоки с медом
    - Моченые груши
    - Моченые груши в медовом сиропе
    - Моченые груши с брусникой
    - Маринованные яблоки
    - Моченая брусника
    - Моченая клюква
    - Маринованная брусника
    - Маринованная айва
    - Маринованные груши
    - Маринованный виноград
    - Маринованные сливы
    - Маринованная красная и белая смородина
  - Консервирование плодов и ягод с добавлением сахара и без него
    - Консервированная земляника
    - Земляника в собственном соку
    - Консервированная клубника
    - «Солнечная» клубника
    - Брусника, консервированная в сиропе
    - Вишня в сахарном сиропе
    - Брусника в собственном соку
    - Виноград в собственном соку
    - Яблоки, консервированные дольками
    - Черная смородина в сахаре
    - Абрикосы в собственном соку
    - Клюква в сахаре
    - Крыжовник в сахаре
    - Крыжовник в собственном соку
    - Малина в собственном соку
    - Слива в сахаре
    - Консервированные абрикосы
    - Черная смородина в собственном соку
    - Засахаренная смородина

- Яблоки в сахаре
- Слива в собственном соку
- Вишня в собственном соку
- Айва в сахаре
- Ежевика в собственном соку

- Приготовление джемов
  - Клубничный джем
  - Клубнично-апельсиновый джем
  - Апельсиновый джем с абрикосами
  - Джем из вишни с крыжовником
  - Джем из вишни с красной смородиной
  - Джем из инжира
  - Джем из персиков
  - Джем из калины
  - Джем из красной смородины
  - Джем из красной смородины с клубникой
  - Джем из красной смородины с вишней
  - Джем из черной смородины
  - Джем из винограда
  - Джем из айвы
  - Джем из черники
  - Джем из абрикосов
  - Джем из груш
  - Джем из земляники
  - Джем из малины
  - Джем из клубники с красной смородиной
  - Джем из ежевики
  - Джем из брусники
- Варенье
  - Варенье из китайских яблок
  - Варенье из сладких яблок с лимонами
  - Варенье из персиков
  - Варенье из рябины
  - Варенье из лимонов
  - Варенье из винограда
  - Варенье из земляники
  - Варенье из апельсинов
  - Варенье из черноплодной рябины со сливами

- Варенье из черноплодной рябины с яблоками
- Варенье из черноплодной рябины с вишневыми листьями
- Брусничное варенье с апельсинами и лимонами
- Варенье из лепестков розы
- Варенье из сливы «мирабель» (мелкие желтые сливы)
- Варенье из алычи
- Варенье из брусники с яблоками
- Варенье «пятиминутка»
- Варенье из малины
- Варенье из крыжовника
- Царское варенье из крыжовника
- Варенье из крыжовника с медом
- Варенье из крыжовника с малиной
- Варенье из шиповника
- Варенье из шиповника с лимоном
- Варенье из лепестков шиповника
- Варенье из половинок абрикосов
- Абрикосовое варенье с ядрами
- Варенье из груш
- Клубничное варенье
- Варенье из клубники в сиропе
- Варенье из клюквы
- Варенье из клюквы с яблоками
- Варенье из мяты
- Варенье из зеленых помидоров
- Варенье из дыни
- Варенье из вишни
- Варенье из сливы и абрикосов
- Варенье из черешни

- Приготовление сиропов
  - Малиновый сироп
  - Сироп из шиповника
- Приготовление соков
  - Сок из малины
  - Сок из белой и красной смородины
  - Сок из груш с яблочным соком
  - Сок из клюквы
  - Томатный сок
  - Яблочный сок
  - Яблочно-смородиновый сок

- Сок из клубники
- Сок из алычи
- Абрикосовый сок с мякотью
- Сок из земляники
- Сок из винограда
- Сок из винограда с мякотью
- Сок черноплодной рябины с добавками
- Сок из сливы
- Сок крыжовника
- Сок лимонника

- Приготовление компотов и напитков
  - Абрикосовый компот
  - Компот из яблок
  - Быстрый компот из яблок
  - Компот из груш
  - Компот из груш особый
  - Компот из груш, приготовленный методом трехкратной заливки
  - Компот из яблок и груш
  - Компот из клубники
  - Компот из клубники и черешни
  - Компот из земляники
  - Компот из персиков
  - Компот из клюквы
  - Компот из ежевики
  - Компот из терна
  - Компот из черноплодной рябины
  - Компот из крыжовника
  - Компот из шиповника
  - Компот из лимонника
  - Компот из алычи
  - Компот из айвы
  - Компот из винограда
  - Компот из сливы
  - Компот из красной смородины
  - Компот из черешни
  - Компот из черники
  - Компот из малины

- Мясо впрок
  - Консервированное мясо
  - Соление свиного сала
  - Сало с перцем в рассоле
  - Солонина

- Приготовление окорока
- Рыба впрок
  - Засолка рыбы
    -
    - Соленая рыба
  - Вяление рыбы
  - Консервирование рыбы
    -
    - Скумбрия, консервированная в масле
    - Ставрида в масле
    - Килька в белом маринаде
- Приготовление домашнего вина
  - О сырье для вин
  - Рецепты
    - Вино из яблок
    - Вино вишневое
    - Приготовление виноградных вин
    - Десертное вино из винограда
- Сушка грибов, овощей, фруктов и ягод
  -
  - Сушеные грибы
  - Сушка плодов и ягод
  - Сушеные яблоки
  - Сушеные абрикосы
  - Сушеные груши
  - Сушеные сливы
  - Сушеные персики
  - Сушеные вишня и черешня

○ Заключение

Любовь Поливалина
Энциклопедия домоводства

Предисловие

Мы рады приветствовать вас, молодые читатели, со страниц нашей книги. Как вы уже поняли из названия на обложке, перед вами руководство по ведению домашнего хозяйства, а если говорить проще, то это книга о доме. Думаем, что мы никого не удивим, если скажем, что дом – самое важное в жизни человека, поскольку именно с домом большинство связывают благополучие свое, своей семьи и родных.

Если вы молодожены и начинаете совместную жизнь отдельно от родителей, то вы нас поймете лучше, чем кто бы то ни было. Родительская опека действует на молодую семью разрушающе: умудренные жизненным опытом, родители станут замечать все ошибки молодых и сочтут своим родительским долгом защитить великовозрастных «деток» от житейских неприятностей.

Главная причина этих самых житейских неприятностей, по глубокому убеждению родителей, заключается в неудачном, да что там – просто ошибочном выборе своих деток: им, то есть деткам, нужна вторая половина качеством повыше!

Итак, крайним оказался ваш спутник (спутница) жизни. Сразу скажем, что «спутник» еще переживет нападки тещи и тестя, поскольку тестю хотелось бы видеть в зяте сына, а тещу можно подкупить своим соответствием четырем требованиям, предъявляемым к идеальному супругу. Во-первых, хороший муж отдает жене всю зарплату до копейки. Во-вторых, не распускает рук. В-третьих, не пьет (или пьет, но по праздникам). В-четвертых, не заглядывается на других женщин.

У молодой жены проблем гораздо больше. Свекровь – это в первую очередь мать, которая боготворит своего сына. Она глубоко убеждена в его исключительности, одаренности, порядочности, домовитости, деловитости и прочих положительных качествах – перечислять их можно до бесконечности. Естественно, что жену под стать такому супермену не подыщешь! Поэтому нередко мы слышим такие, например, слова в адрес невестки: «Эта лентяйка крашеная просто его заарканила, охмурила!.. Она же совершенно не умеет ничего делать по дому!..»

К сожалению, родители во многом правы. Молодожены действительно не умеют заниматься ведением хозяйства. Да, часто это элементарная лень. Основная же, на наш взгляд, причина – отсутствие житейского опыта. Взрослые тоже ведь начинали с ошибок… Мы постараемся помочь вам избежать их.

Перед вами не просто книга: это ключ к счастливой семейной жизни. В добрый путь!

Введение
Ваш дом, ваша квартира…

Раннее утро… Ваш безмятежный сон прерывает сигнал будильника. Вы вскакиваете с постели и, кое-как умывшись и дожевывая на ходу, выбегаете из дома. Неприятно опаздывать на работу, но приходится, так как общественный транспорт ходит плохо и переполнен. Вы чудом добираетесь до работы, успев изрядно понервничать.

На работе вас ждет малоприятная встреча с коллегами, одних из которых вы недолюбливаете, а они надоедают вам с разговорами, других же вы обожаете, но они резко обрывают все ваши попытки посплетничать вместе. Не получив моральной поддержки, вы принимаетесь за работу, но до самого обеденного перерыва работа не клеится… Но вот рабочий день закончен, и вы, переполненные отрицательными эмоциями, спешите спрятать голову в песок, подобно страусу, чтобы больше никого и ничего не слышать.

Все решается просто: вы прибегаете домой, запираете дверь на все замки и засовы и наконец-то чувствуете себя в этом мини-бомбоубежище полностью застрахованным от напастей внешнего мира, который вас не принимает. Home, sweet home – дом, милый дом, как говорят американцы. Как приятно действуют на самочувствие и настроение твои «четыре стены»! Удивительно, но, оказавшись в созданном тобой же мирке, отвлекаешься от проблем и печальных мыслей, изводивших на протяжении всего дня. Это похоже на «симптом раковины»: человек ощущает, что в его «ракушку» не проникнет никакое зло. Появляется приятное ощущение, согревающее измученные избытком «гормона стресса» – адреналина – внутренности. Это ощущение уверенности в себе и своих силах. Наутро с этими силами, подаренными домом за ночь, можно вновь броситься в водоворот несправедливости, неуважения и унижения.

Какое это чудо, иметь свой Дом!.. У птиц есть гнезда, у зверей – норы, осьминоги строят себе жилье из камней… Даже примитивные актинии, больше похожие на цветы, «соображают» жилье на троих, чтобы потом спиной к спине, развернув свои ядовитые щупальца и прикрывая друг друга, удержать жилье за собой. Такую любопытную форму поведения актиний ученые назвали «феноменом трех мушкетеров».

Учитывая, что актинии относятся к одним из самых древних животных на земле, придется признать, что инстинкт дома

существует как минимум 700 миллионов лет! В человеке, последнем детище эволюции, этот инстинкт настолько крепко сидит, что собственная территория нужна гомо сапиенсу, как воздух. Еще в каменном веке, когда и в помине не было привычных нашему взгляду «девятиэтажек» и поражающих своим великолепием и разнообразием коттеджей, человек стремился хоть как-то определиться с местом обитания.

В поисках пищи он зачастую менял свое «нагретое гнездышко», каждый раз выбирая укромное и удобное для охоты место, поселяясь то на деревьях, то в кустарных зарослях, а иногда даже и на голых камнях. Но во время охоты многие первобытные люди погибали, потому что им просто негде было спрятаться от разъ-яренного саблезубого тигра или дикого кабана. А природа – это мир, в котором каждый борется за свое место под солнцем и право выжить. Поэтому самым лучшим и разумным способом сохранить себе жизнь для человека стала необходимость поиска постоянного места, где он мог бы спрятаться и переждать опасность.

Действительно, определенное место жительства для человека играет, наверное, самую важную роль в его жизни и зачастую становится смыслом его существования. Если есть крыша над головой, где можно не только спрятаться от непогоды и опасности, но и почувствовать себя свободным, независимым.

Есть коротенькая, но необычайно мудрая сага Кристины М. Бэнкс «The Inner Man». В этом произведении повествуется об идеальной супружеской паре. Муж и жена все делили поровну, у них все было общее, кроме… Кроме вечно запертого ящика в письменном столе мужа, о содержимом которого жена абсолютно ничего не знала. Однажды женское любопытство взяло верх, и она открыла ящик. Как же велико было удивление супруги, когда она обнаружила, что таинственный ящик стола пуст! Совершенно пуст! «Почему?..» – недоумевала она. Потому что ему было нужно хоть небольшое, но его собственное пространство в этой жизни, просто объяснил он.

Известно, что жилище носит на себе отпечаток характера хозяина. Человек, выбирая обои, мебель, картины или ковры на стены, проявляет свой вкус, свои наклонности, привычки, хобби. Некоторые люди полагают, что в доме должна царить идеальная чистота. Нужна ли она?.. Конечно, дом следует содержать в порядке, но во всем нужно знать меру. Из дома, где лишний раз шагнуть боишься, чтобы не наследить, бежать захочется!..

Дом меняется вместе с вами, его хозяевами. Он растет, становится взрослым, стареет. Даже если его старение не проявляется в обвале крыши или пятнах плесени на полу, дом тем

не менее способен состариться, что называется, морально. Сейчас вы молоды и живете одни, но через некоторое время в вашей семье появится новый, маленький человечек. От вас зависит, как встретит нового жильца дом. Жилище нужно длительно и терпеливо подготавливать к встрече малыша. Подумайте, каким хотел бы видеть свой дом ваш ребенок. Ему должно быть в нем уютно и радостно.

Наилучшим решением проблемы жилья является собственный дом, в котором будет жить вся семья, где можно собраться по выходным дням в просторной гостиной за большим «семейным» столом. Дом, в котором будут расти и ваши дети, и ваши внуки, где будут формироваться семейные обычаи и устои. Конечно, идеальным вариантом является коттедж. Сегодня в развитых странах примерно 65 % населения проживают в особняках, коттедж стал нормой, а не роскошью.

Если у вас есть средства на постройку скромного коттеджа, спланируйте дом таким, чтобы он мог увеличиваться по вашему желанию. Техника сооружения растущих домов существовала когда-то на севере, а сейчас ее широко используют на Кипре и в Японии.

Большинство людей, к сожалению, относятся к росту дома несерьезно, как средневековые феодалы, которые, если им было нужно увеличить площадь своего замка, лепили на него бесчисленные уродливые пристройки и башенки. В результате замок терял свои очертания и превращался в какое-то негеометрическое сооружение. Точно такими же пристройками портят вид своего коттеджа (да и дач тоже) современные россияне. А ведь и у здания должно быть свое лицо…

На первых порах основными комнатами вашего особняка пусть будут кухня и большая гостиная, желательно с камином, предназначенная для обеда и отдыха (о комнатах для личной гигиены мы, разумеется, упоминать не будем). В дальнейшем, после или незадолго до рождения ребенка, дом дополняется пристройкой из комнат для родителей и малыша. Впоследствии можно соорудить второй этаж с комнатами и туалетом для гостей.

Наконец, если дела пойдут в гору, можно пристроить теплицу и выращивать в ней все необходимое. Со временем вам, конечно же, захочется иметь и бильярд-ную, и тренажерный зал, и душевую, и сауну. Потом добавятся комнаты и пристройки, соответствующие вкусам жены: цветник, библиотека, parlor’s site – уголок красоты, где ваша супруга смогла бы заниматься своей внешностью. Если вы любите принимать гостей и устраивать вечеринки, то большой гостиной вам все равно не хватит, а

значит, понадобится просторный холл, который можно украсить, проявив максимум вкуса и фантазии.

А если вам суждено жить в многоэтажке? Что ж, и здесь все зависит от вас. Кстати, знаете ли вы, что история строительства многоэтажек насчитывает 5000 лет? В числе первых городов, где возводились они, называется один из самых прогрессивных в то время городов древней Индии – Мохенджо-Даро. Многоэтажные здания Мохенджо-Даро имели слив и водопровод для снабжения жильцов горячей водой. Многоэтажные здания со сдающимися внаем комнатами и офисами появились более 2000 лет назад в древнеегипетском городе Александрии. В Риме при императоре Нероне стали строить инсулы – многоэтажки по типу «хрущевок»… И сегодня многоэтажные жилые дома продолжают оставаться очень распространенным типом жилья.

Но что бы ни представлял собой ваш дом, ему надо уделять максимум внимания, чтобы он согревал вас теплом и покоем. Дом для человека – это его второе «я». Здесь рождаются и растут его дети, сюда он возвращается после тяжелого трудового дня, сюда ему шлют долгожданные письма… И когда он покидает этот мир, здесь живет память о нем.

Наша книга научит вас обустраивать свое жилище, расскажет, как рационально тратить время на поддержание в нем чистоты и порядка, как самим выглядеть привлекательными… Наша книга поможет женщине стать настоящей хозяйкой.

Глава I
Ваше новое жилище

«Какую квартиру я хочу иметь?» Такой вопрос задает себе каждый человек хотя бы раз в жизни. Естественно, что каждый хочет иметь квартиру, создающую максимум комфорта, соответствующую его эстетическим представлениям, – такую, чтобы ее любили члены семьи и друзья. Квартира, дом – это не только стены, мебель, это образ жизни человека, показатель его интересов, вкусов, уровня культуры.

Дом, квартира – это основное, что нужно человеку. Крыша над головой… – без этого нет нормальной жизни. Но ведь и пещера – это крыша над головой. Современный человек хочет иметь современное жилище. Это жилище должно быть просторным, красивым, теплым, удобным. Оно должно иметь «душу», неповторимость, защищать хозяина не только от погодных катаклизмов. Ведь не зря мы всю жизнь помним тепло родного «очага», где бы потом ни жили.

Можно много лет жить в доме и не считать его своим. Жилье должно быть практичным, целесообразным, красивым, удобным, что немыслимо без современного технического оснащения.

Нечасто нам предоставляется возможность свободного выбора квартиры, то есть квартиры подходящей площади, планировки, дизайна. Самыми привычными вариантами обычно считались стандартные одно-, двух-, трех– и четырехкомнатные квартиры. Сегодняшняя жизнь позволяет значительно расширить этот перечень. В некоторых случаях можно практически самостоятельно определить подходящий тип планировки. Конечно, такой индивидуальный подход к выбору жилья можно считать идеальным. Но в любом случае желательно стремиться подходить к вопросу выбора будущего жилья с точки зрения целесообразности и практичности в целом. Следует избегать ситуаций, когда, увлекаясь отдельной деталью, вы забываете об основных моментах. Например, вы выбрали абсолютно неудобную внутреннюю планировку лишь потому, что вас привлек большой просторный коридор. Подобные ошибки можно исправить далеко не всегда.

Нужно затратить немало усилий для того, чтобы ваше жилище получилось по-настоящему комфортным и красивым. Залогом успеха является ваше творчество и настойчивость. Естественно, что в подобном «творчестве» немаловажную роль играют профессиональные знания и эстетический вкус.

Интерьер вашей квартиры

Интерьер – это все, что окружает нас в нашем жилище. Никто не будет отрицать значение окружающей обстановки в повседневной жизни. Быт влияет на наше самочувствие, на жизнедеятельность. Разумеется, нельзя не учитывать особенности климата, национальные традиции, социальное положение и материальные возможности людей, обустраивающих свое жилье. Со временем меняются представления о красоте, достижения науки и технологии вносят свою лепту в строительство и обустройство нашего быта.

Меняется время, меняется мода, но сам человек изменился мало. Поэтому основные требования к комфорту в доме остаются постоянными. Это прежде всего режим температуры и влаги, регулируемый системами обогрева и теплозащиты, а также воздухообмена. Не менее важно и состояние освещения – естественного и искусственного. Цветовое решение интерьера также немаловажно. Обитатели панельных домов особенно понимают, как важна хорошая звукоизоляция для обеспечения комфорта в жилище.

В оформлении интерьера не последнее место занимает планировка, рациональное использование жилой площади, выделение функциональных зон. Кроме того, в продуманном до мелочей архитектурно-дизайнерском проекте должны проявляться индивидуальность каждого члена семьи, прослеживаться черты его жизненной философии.

Каждый человек решает проблему комфорта и уюта в доме по-своему. Согласитесь, что жилище, наполненное светом и свободой, – это именно то, что хотел бы иметь каждый. Есть много способов достижения поставленной цели. Главное здесь – правильно соотнести внутреннее пространство дома с окружающим миром.

Многие из нас тяготеют к стилю какой-то определенной эпохи. Создать ее дух легче всего с помощью соответствующего интерьера. Эстетика минувших лет облагораживает современность, не вступая в противоречие с высокой технологичностью и комфортом сегодняшнего времени. Для того чтобы создать индивидуальный облик квартиры, иногда необходимо всего несколько выразительных деталей. Совсем не обязательны обширные площади и значительные материальные затраты. От классических форм – к современному дизайну. Сочетание динамичных форм с функциональностью планировки служит для достижения главной цели – такого необходимого для

всех нас комфорта.

Не все люди приемлют модернистскую эстетику, многие предпочитают классику. Обращение к многовековому опыту архитектуры так логично и объяснимо, ведь его ориентиры видны ясно и четко. Но именно здесь можно попасть впросак. Важно, чтобы складывалось гармоничное целое, а не ученическая подделка под классицизм.

Стремление к наибольшему комфорту так естественно, но оно же породило и проблему. Все мы живем в слишком унифицированной среде. Степень этой унификации разная в разных странах: в Соединенных Штатах – самая большая, в Европе – поменьше, но она есть везде. Вспомните кинофильм Эльдара Рязанова «Ирония судьбы». Мы окружены одними и теми же сетями магазинов, обстановка нашей новой квартиры, бытовая техника, мебель оказываются весьма похожими на то, что окружает другого, абсолютно незнакомого нам человека. В этом есть свои преимущества: все удобно, привычно, но иногда хочется чего-то нового, экзотического, непривычного.

Не отказываясь от функциональности и комфорта жилья, хочется создать свой неповторимый мир, установить личные отношения с тем местом, где ты живешь, с его историей и природой. Поэтому возникает потребность как бы восстановить архитектурный облик прошлых времен, особенно если он хорошо знаком по литературным произведениям и любимым кинофильмам. Пример тому – «англо-карибский» стиль, рожденный в прошлом столетии на рабовладельческом юге Америки. Этот стиль уже много раз становился модным во всей Америке. Конечно, архитекторы не копируют слепо исторические образцы, они используют ряд наиболее практичных черт этого стиля: традиционные белые «англо-карибские» стены, тенистые дворики, покатые крыши. Глубокие веранды и галереи создают особый уют, сохраняют прохладу и ощущение уединения. Когда создаются жилища такого типа для состоятельных людей, в них простота и скромность сочетаются с изысканными материалами.

Структура жилых помещений

Количество типовых проектов строящихся квартир невелико, и они подолгу не изменяются. При проектировании невозможно учитывать специфические потребности каждой конкретной семьи, поэтому типовой проект рассчитан на среднюю семью.

В реальной жизни бытовые потребности современной семьи разнообразны и меняются с изменением материального и культурного уровня. Жизненный уклад семьи также нельзя

считать устоявшимся раз и навсегда. Необходимо учесть, что большинство современных семей меблируются и обустраиваются достаточно одинаково. Все это учитывается при проектировании типовых квартир. При этом для каждого демографического типа семьи проектируется свой архитектурно-планировочный тип квартиры.

Не любую, даже наилучшим образом спланированную и построенную квартиру можно назвать полноценным жилищем. Ее надо благоустроить, разумно распланировать жилую площадь, создать комфорт и уют. Такую задачу можно решить лишь с учетом функциональных зон в доме, квартире, рационального разделения их при необходимости и совмещения по возможности. Различают две основные функциональные зоны: зона дневной активности и зона сна и отдыха. Зона дневной активности городской квартиры включает в себя переднюю, общую комнату, кухню и кладовки. Эта зона должна удобно соединяться с входом в квартиру, а также с помещениями, где обрабатываются и хранятся продукты питания. К зоне сна и отдыха относятся личные комнаты, ванная и туалет. Лучше, если эта зона будет удалена от остальных помещений квартиры и займет наиболее тихую часть дома. Хорошо, когда из комнат есть выход на балкон или веранду.

Отдельно взятую комнату тоже необходимо разделить на зоны: это поможет при необходимости перепланировать ее, сделать удобнее.

Специалисты по созданию интерьера квартиры давно выработали правила, которые предусматривают образование определенного количества специализированных пространственных зон. Да и не зная этих правил, не будучи специалистами по интерьеру, мы интуитивно осуществляем это деление.

От чего зависит комфорт в доме? Почему в некоторых домах совсем не хочется жить, в них не покидает ощущение того, что ты в гостях?

Редко интерьер квартиры остается постоянным в течение всей жизни владельца. Новоселы тратят много сил и времени, благоустраивая свое новое жилище. Наконец, все довольны, кажется, что найден самый оптимальный вариант планировки. Однако по прошествии некоторого времени возникает желание, а иногда и необходимость все обновить (переставить мебель, что-то добавить или заменить в интерьере). Причины смены обстановки могут быть самые разные: изменение состава семьи, рождение ребенка… Кто-то уезжает или вливается в семью, дети подрастают и взрослеют, родители стареют.

У каждой семьи свой вкус, свои возможности и понятия о том, что красиво, а что нет. Однако вариантов расстановки мебели, к сожалению, не так уж много, они заранее определены габаритами и пропорциями помещения, расположением оконных и дверных проемов, встроенных шкафов и т. п. Иногда остается единственно возможный вариант расстановки мебели.

Специализированные зоны могут быть личными и общими. Личные зоны предназначаются для сна, переодевания и хранения одежды и других личных вещей. Общие зоны: зона отдыха семьи – там можно посмотреть телевизор, послушать музыку, поговорить, поиграть; хозяйственная зона, где стоят бытовые приборы, предметы бытовой химии, хранятся сезонные вещи и др.

Расстановку мебели в квартире лучше начать с определения спальных мест (кроватей); при этом нужно учесть количество комнат в квартире и число членов семьи, проживающих в ней. Спальное место обычно стараются устроить в углу – это более привычно, кроме того, таким образом мы защищаем себя от возможных сквозняков.

Чаще всего встречаются варианты, когда необходимо расставить мебель в одно-, двухкомнатной квартире для семьи, состоящей из двух-трех человек. В таких случаях удобнее использовать универсальную мебель: раскладные диван-кровати, складной стол, складную ширму, встроенный шкаф и т. п.

У окна удобнее всего поставить стол – это лучшее место для работы. Рядом с ним можно разместить книжные полки или шкаф. Каждому взрослому члену семьи желательно выделить место для работы. Хотя бы одно спальное место, а детское особенно, желательно изолировать складной ширмой или шторой на время дневного сна. Очень практично зону отдыха, детский уголок, место для работы и занятий разгородить узкими стеллажами, на полках которых можно удобно разместить книги, аквариум, цветы и пр.

В трехкомнатной квартире больше простора для рациональной расстановки мебели. Первое, с чего следует начать, – это выделить детскую комнату. При этом нужно учесть количество детей и их возраст. После определения спальных мест для всех членов семьи можно рассмотреть вопросы планировки передней и гостиной. При небольшом составе семьи это несложно. Но вряд ли вам удастся выделить столовую – ее будет удобнее совместить с кухней и лишь при необходимости переносить в гостиную.

Конечно, чем меньше квартира, тем сложнее создать ее интерьер, особенно если в ней проживает семья из двух, трех, а то и более человек. Здесь все зависит от возраста членов семьи. Для

пожилых супругов решение интерьера будет одним, для молодоженов – другим. Кроме того, возможны самые различные сочетания: супружеская пара и свекровь, супружеская пара и маленький ребенок, мама с дочкой и бабушка и т. д. В каждом отдельном случае необходимо учитывать интересы всех, что отразится и на организации интерьера квартиры.

Интерьер однокомнатной квартиры

Выбрать оптимальное решение по интерьеру однокомнатной квартиры непросто, так как на небольшом пространстве нужно найти место для всего многообразия жизненных процессов нашего быта. Часто один род деятельности противоречит другому: сон и работа, прием гостей и отдых, занятия с детьми и просмотр телевизионных программ – все это должно уживаться и сосуществовать в одном жилом помещении. Необходимая функциональная перестройка должна быть удобной, не требовать сложных перестановок и изменений. Многофункциональность пространства – вот отличительная черта интерьера однокомнатного жилища. Здесь очень важно рациональное взаиморасположение отдельных зон. Компактность меблировки и оборудования, широкое использование различных трансформирующихся элементов – таковы основные требования, предъявляемые к однокомнатной квартире.

Вашему вниманию представляются решения интерьера, которые предполагают любой состав семьи. Протяженная прихожая обращена с одной стороны к жилой комнате, с другой – к небольшому тамбуру, изолирующему вход в кухню и совмещенный санузел. Данное решение подсказывает и принцип оборудования прихожей. Встроенный шкаф у входа в комнату используется для хранения одежды. У него есть антресольная часть, предназначенная для редко используемых и сезонных вещей. На противоположной стене лучше всего поместить зеркало. Это очень удобно, кроме того, дает возможность зрительно расширить помещение, убрать однообразие значительного по длине участка стены. Здесь же можно повесить небольшую туалетную полочку, которая не должна сильно выступать, чтобы не загораживать проход в комнату.

Другой встроенный шкаф, расположенный вблизи подсобных помещений, можно использовать для хранения предметов хозяйственного назначения – больших хозяйственных сумок, пылесоса, бытовой химии, спортинвентаря. Хоть этот шкаф не особенно просторен, при рациональном размещении он вместит в себя уйму вещей.

Размеры и планировка совмещенного санузла позволяют удобно разместить стиральную машину у стены, противоположной санитарно-гигиеническим устройствам, тем более что в однокомнатной квартире вряд ли появится необходимость использования крупногабаритной машины большой вместимости.

Желание разместить больше кухонной утвари, посуды и бытовых приборов, очевидно, приведет к угловому варианту размещения кухонного оборудования. Это даст возможность размещения не только большого количества навесных шкафов, но и таких крупногабаритных элементов, как морозильный шкаф, шкаф-колонка, или поможет увеличить длину рабочей поверхности напольных шкафов. Напротив можно разместить обеденное место для двух человек. Кухонный стол размером 60ґ80 см вполне подойдет для этого.

Обычно молодая семья не обременена большим домашним хозяйством. Поэтому можно использовать однорядную расстановку оборудования. Правда, в этом случае придется ограничиться лишь самыми необходимыми видами оборудования – холодильником, мойкой, плитой. Этого вполне достаточно для приготовления пищи, зато позволяет установить обеденный стол для 4–5 человек.

Сложная конфигурация общей комнаты как нельзя более соответствует ее многофункциональному содержанию и создает благоприятные условия для зонирования помещения.

В удаленном от входа алькове удобно разместить «спальню», это дает возможность изолировать спальную зону в общем интерьере помещения. Размеры алькова достаточны для установки двуспальной кровати с прикроватными тумбами.

Решение спальной зоны удобно и рационально использует площадь за счет объединения кроватей системой емкостей в изголовье. Протяженная горизонтальная плоскость над кроватью объединяет торцевую стену алькова. Ее можно использовать для книг и различных мелких предметов. Она удобна для размещения небольших светильников. Прикроватные емкости служат для хранения постельного белья, косметических принадлежностей. Альков можно отделить от основного пространства комнаты раздвижной перегородкой – ширмой или занавесом. Задернутая штора или ширма сделает пространство алькова более уютным.

Секционные пристенные шкафы напротив алькова предназначаются для хранения книг, посуды, различных предметов культурно-бытового назначения. В ограниченном по площади и выполняющем множество функций помещении место для занятий наиболее удобно в виде секретера или рабочей

плоскости, встроенной в секционные шкафы. Небольшой рабочий стол между секциями пристенного шкафа освещается естественным светом с левой стороны. Здесь более уместен легкий светильник, который крепится к книжной полке над рабочим местом.

Небольшая зона отдыха, состоящая из двух кресел и журнального стола, располагается в центре комнаты. Удобнее всего использовать передвижную мебель, позволяющую варьировать размещение зоны, если будет необходимо освободить центральное пространство. Некоторые современные конструкции мягкой мебели обеспечивают возможность ее легкого перемещения. Очевидно, такая мебель особенно удобна в динамичном интерьере однокомнатной квартиры.

Справа от входа располагаются две шкафные секции. Это основное место для хранения платья и белья. Здесь же устанавливается складной стол, который используется при приеме гостей. Есть различные конструкции таких столов на шесть-восемь человек, имеющих в сложенном виде объем не более 40ґ80ґ75 см.

Если в квартире живут молодые супруги, то специальную спальную зону вообще не следует выделять. Тахта или диван на ночь будут трансформироваться в кровать. Все остальное время эта мебель вместе с креслом, журнальным столиком, торшером образует зону отдыха. Поэтому диван и кресла надо разместить так, чтобы было удобно смотреть телевизор.

Что касается мебели, то совершенно ясно, что выбор должен быть сделан в пользу зрительно легких конструкций, простых и удобных форм. Массивная, тяжеловесная, обильно декорированная мебель слишком загромоздит пространство. Лучше всего выбрать шкафы небольшой высоты, кресла тоже не должны быть громоздкими. Предпочтительнее поставить мебель с гладкой матовой поверхностью. Неярко выраженная текстура дерева, светлые тона фанеровки, тканей дадут вам ощущение простора, воздуха. С этой же целью лучше использовать легкие, подвижные полупрозрачные драпировки. Вряд ли подойдут здесь и резкие цветовые контрасты. Функциональное зонирование помещения можно подчеркнуть, используя разные цвета стен в комнате и алькове, только при этом нужно помнить о том, что контрастные противопоставления нежелательны.

Давайте продумаем освещение нашей однокомнатной квартиры. Прежде всего в центре потолка поместим подвес или светильник отраженного света. Ни в коем случае не используйте массивные многорожковые люстры. Для освещения зоны отдыха можно использовать светильник с изменяемой высотой подвеса.

Он особенно удобен для освещения журнального столика. Если его опустить на минимальную высоту, свет от него не будет беспокоить сон спящего. Альков может иметь собственный источник освещения, но можно ограничиться прикроватными светильниками. Лучше всего выбрать светильники, конструкция которых позволяет изменить направление светового потока. Освещение однокомнатной квартиры должно быть выполнено по тем же правилам, что и другие элементы интерьера: оно должно быть максимально гибким, давать возможность переориентации при небольшом количестве приборов.

В однокомнатной квартире трудно выделить зону для приема пищи вне кухни. Поэтому и посуду лучше всего разместить на кухне. При приеме гостей и в особенно торжественных случаях можно накрывать стол в общей комнате.

В интерьере однокомнатной квартиры удобнее всего многосекционная мебель, так называемая «стенка». Зону отдыха лучше расположить напротив нее. Отдельные же шкафы размещаются по своим зонам.

Не нужно чрезмерно загружать помещение мебелью, дверцы шкафов должны открываться свободно, к вещам в комнате должен быть свободный проход. Не должно быть ощущения тесноты.

«Стенка» может вам помочь изолировать детскую зону, когда в семье появится маленький ребенок. Раздвижные секции «стенки» позволяют это сделать. В интерьере комнаты с появлением новорожденного произойдут существенные изменения – надо поставить кроватку, стол для пеленания и разместить различные принадлежности для ухода за малышом. Пока ребенок не подрос, рабочее место, телевизор придется перенести на кухню. Там же придется принимать гостей.

Пусть ваша мебель не является гарнитурной, но внутри отдельных зон надо стараться выдержать единый стиль.

Мебель в квартире зачастую стандартна – мало кто может позволить себе обставить квартиру мебелью, сделанной на заказ. Но вполне по силам внести в оформление интерьера свою «изюминку», которая возьмет на себя задачу отвлечения от излишней «стандартизованности». Это может быть картина, необычный светильник и т. д.

Старайтесь проявить свою индивидуальность в решении интерьера, в его художественном оформлении. Можно использовать для этого гобелены, ковры, картины, фотообои, цветочные композиции и т. д. Цветы в оформлении квартиры могут сделать очень много, но мы поговорим об этом подробнее в соответствующем разделе.

Интерьер двухкомнатной квартиры

Двухкомнатная квартира обычно рассчитана на трех-четырех человек. Такой состав семьи требует большей изоляции отдельных функциональных зон. Поэтому интерьер двухкомнатной квартиры представляет собой более сложный функционально-пространственный комплекс. В организации интерьера в данном случае необходимо учитывать динамику развития семьи. Для семьи, состоящей из родителей и ребенка до 5 лет, удобнее всего разделить квартиру на общую комнату и спальню. Ребенок растет, и в дальнейшем ему будет нужна отдельная комната.

Если сравнивать с однокомнатной квартирой, кухня в двухкомнатной квартире функционально более загружена. Обычно она используется как кухня-столовая. Это обеденная зона и место общения семьи. Довольно часто, особенно в тех случаях, когда обе комнаты служат спальнями, в кухне принимают гостей, за исключением особо торжественных случаев. При умело созданном интерьере кухня может выглядеть очень уютной, а современный уровень технического оснащения кухни придает ей вполне гигиеничный вид. Да и процесс приготовления пищи не будет обременительным при правильном подборе кухонного оборудования. Превращение кухни двухкомнатной квартиры в ее своеобразный общесемейный центр закономерно и вполне отвечает российским традициям.

Планировочное решение двухкомнатной квартиры так называемой двусторонней ориентации встречается во многих сериях типовых проектов жилых домов. Ее отличает удобство связи кухни и общей комнаты, хорошая пространственная изоляция жилых комнат, отличные гигиенические качества, которые дает сквозное пространство. Это обстоятельство особенно важно в южном климате, а для районов с умеренным климатом существенно в летнее время. Предполагается, что в ближайшем к входу помещении располагается общая комната, а в помещении меньшей площади, вблизи санузла – спальня или детская. Такой вариант функционального распределения комнат встречается наиболее часто.

В данном варианте планировки есть небольшая кладовая. Она очень удобна для хранения крупногабаритных эпизодически используемых вещей – велосипедов, лыж, туристского снаряжения. Ее можно использовать и по-другому. Это может быть гардеробная, в которой установлен шкаф для хранения сезонной одежды. Более экономичное решение – открытая перекладина для вешалок, устанавливаемая на высоте 120–130 см

на всю длину или ширину кладовой от стены до стены, а над ней – полки для хранения головных уборов, одежды и др. В кладовой необходимо выделить место для хранения крупногабаритных предметов хозяйственного обихода – пылесоса и т. д.

Протяженная форма большой по площади прихожей дает возможность разместить здесь вешалки, встроенные шкафы, зеркало. Правда, установив встроенные шкафы по всей длине прихожей, мы усложним задачу по разработке интерьера, т. к. можем получить длинный, узкий и скучный коридор. Но не стоит использовать прихожую и как просто служебное проходное пространство, ведь прихожая современной квартиры служит для встречи посетителей, переодевания, туалета. Очень соблазнительно установить шкафы по всей длине прихожей: они были бы вместительны и удобны. Но не стоит этого делать. Закрытые шкафы лучше поместить у входа, а дальше – неглубокие (35–40 см) ниши, в которых располагается открытая вешалка, небольшой туалетный столик с зеркалом, очень простое устройство для зонтов и тростей. Не забудем о вешалке для детской одежды, крючки которой лучше расположить на высоте 80—120 см. Кроме общего освещения, в прихожей обязательны бра у зеркала или люминесцентные светильники. Двустворчатые двери ведут из прихожей в общую комнату. Чаще всего их делают застекленными. Матовое, узорчатое или цветное стекло в двери обеспечит естественное освещение прихожей в дневное время.

Для семьи с маленьким ребенком, кроватка которого располагается в спальне родителей, общая комната чаще всего используется как гостиная. Вариант организации интерьера такой общей комнаты использует удлиненные пропорции помещения. Разделение на две зоны предполагает размещение в глубине у окна зоны отдыха, образованной креслами, расположенными П-образно. В углах – низкие тумбы-столы, на которых можно разместить светильники комбинированного освещения с объемными декоративными абажурами из ткани, сочетающейся с обивкой кресел, комнатные растения и пр. Некоторый недостаток описываемого варианта организации зоны отдыха – труднодоступность угловых емкостей. Будет удобнее применить вариант, при котором верхняя плоскость является крышкой емкости.

Напротив зоны отдыха в шкафной стенке удобно разместить телевизор, радиоаппаратуру, бар, книжные полки. Одна из секций шкафа может быть секретером, левостороннее освещение создает зону, удобную для работы.

Слева от входа – «гостевая» зона. Здесь удобно принимать гостей, устраивать семейные праздники. Обеденный стол торцом

примыкает к неглубоким емкостям для хранения посуды, столовых приборов, салфеток и т. д. В открытых емкостях буфета можно расставить «парадную» посуду. Красивая посуда, как и предметы декоративно-прикладного искусства, может служить для украшения интерьера комнаты. Здесь будут к месту красивый фарфор, хрусталь, декоративно расписанный поднос. Если у вас есть небольшая коллекция антикварной посуды, в этом месте она будет хорошо смотреться. Обеденная зона у входа в комнату удобна тем, что обеспечивает ближайший подход к кухне. При этом зона отдыха будет достаточно изолирована.

Шкафная стенка справа от входа в гостиную объединяет элементы интерьера. Изменение глубины шкафов придает выразительность контуру интерьера, к тому же оно функционально оправдано. Секции различной глубины (30, 45, 60 см) чередуются в соответствии с расположением книжных полок, шкафов для посуды и белья, платяных шкафов. Тем самым прерывается однообразие протяженной стены. Изменение глубины секций можно использовать и для разделения интерьера на обеденную зону и зону отдыха, выделению рабочего места – секретера.

Гостиную все же довольно трудно устроить в общей комнате двухкомнатных квартир. Чаще всего одна из комнат (как правило, большая по размеру) совмещает функции гостиной и спальни родителей. Вторая комната выделяется для ребенка-подростка или старших детей. Но можно предложить иной вариант организации интерьера в форме спальни-гостиной.

Не стоит устанавливать в гостиной кровати. Лучше всего в таком многофунк-циональном пространстве использовать различные раскладные конструкции. Разработано много вариантов удобных кресел-кроватей. Всем нам известны традиционные диван-кровати. В настоящее время художники-конструкторы все чаще отдают предпочтение новым конструкциям кресел-кроватей. Они занимают меньше места, удобны в эксплуатации и допускают различные интерпретации. Например, в нижней части под сидением кресел иногда устраиваются выдвижные ящики для постельного белья. Такое компактное раскладное ложе можно удобно встроить в нишу корпусных мебельных изделий. Решенное как спальная зона в общей комнате, оно легко и быстро превращается в зону отдыха. Быстрота и легкость обеспечиваются наличием передвижного кресла и журнального стола. Здесь уместно напомнить о балконной двери. Открываясь внутрь, балконная дверь занимает часть пространства, которую необходимо оставить свободной от предметов меблировки. Открытая дверь не должна мешать

свободному проходу к предметам мебели.

Меньшую по площади комнату в большинстве случаев отдают детям. Есть различные варианты организации детской комнаты для одного ребенка. Сложнее, если в семье двое детей-подростков. Ведь необходимо на ограниченной площади расположить не только два спальных места, два рабочих стола, емкости для платья и белья, но и обеспечить достаточно места для игр и других занятий. Все это заставляет вновь обратиться к трансформируемой мебели, удобной для этих целей. Как раз этот тип мебели больше всего соответствует образу жизни детей и подростков. Она вносит игровой элемент, разнообразие в интерьер детской комнаты. Здесь она как нигде кстати.

Два спальных места – два кресла-кровати расположены в углах детской комнаты. Невысокий платяной шкаф между ними служит своеобразной перегородкой. Один рабочий стол располагается у окна, другой – рядом, или же его можно приставить торцом к шкафу, изолируя спальные места. Кресла-кровати дают возможность освободить в детской площадь для игр в дневное время, но ее можно еще расширить, например если рабочие столы выполнить в виде откидывающихся плоскостей. Для этого плиты, изготовленные из толстой фанеры или из ДСП, крепятся к стене на металлических петлях. Мебель в комнате подростков должна быть легкой, простой и подвижной. Удобны, например, рабочие стулья на металлическом каркасе. Впервые такая мебель получила широкое распространение в интерьерах учреждений в качестве так называемой конторской мебели, а затем завоевала популярность и в быту. Легкость и техничность таких форм соответствует атмосфере подростковой комнаты. Чтобы эта мебель вписывалась в интерьер комнаты, ее можно стилистически поддержать характером светильников, мебельной фурнитуры. Так, очень удобны настольные металлические рабочие светильники с подвижным абажуром.

Что касается цветового решения, то здесь хорошо смотрятся локальные цвета насыщенных тонов, но вполне возможны и контрастные сочетания. Яркие плакаты, рисунки, афиши вполне уместны. Хорошо все, что выражает индивидуальность обитателей комнаты. Деревянные поверхности могут быть окрашенными, ткани – гладкими, без рисунка.

Очень важно правильно организовать рабочее место школьника. Рациональность и удобство здесь важны не только для здоровья (правильная осанка, хорошее зрение), но и для воспитания трудолюбия, сосредоточенности.

Объемы ведения домашнего хозяйства в семье из трех-четырех человек могут быть довольно значительными, особенно в

семьях с двумя детьми. Значит, придется увеличить состав кухонного оборудования. При данной конкретной площади наиболее приемлемо угловое размещение оборудования. Ведь нужно подумать о том, чтобы хозяйке было удобно работать на кухне, чтобы она как можно меньше уставала. Подобное размещение оборудования позволит при значительной протяженности кухонного фронта сократить длину передвижений хозяйки во время работы.

На противоположной стене лучше всего разместить дополнительные навесные шкафчики небольшой глубины. Их нужно повесить на такой высоте, чтобы они не мешали сидящим за столом, но вместе с тем обеспечили доступность хранящихся в них предметов. Это примерно 140 см над уровнем пола. В отличие от навесных шкафов над рабочей плоскостью, емкости у обеденного стола могут быть более разнообразными: возможны различные варианты открытых или за-стекленных полок. Навесные шкафы в зонах приготовления пищи и в обеденной зоне стилистически могут быть различными, но желательно их объединить какими-либо общими элементами отделки – цветом, фактурой, фурнитурой.

Существует такая планировка двухкомнатной квартиры, когда все ее помещения обращены окнами на одну сторону. Это пример квартиры односторонней ориентации. В таких квартирах нет сквозного проветривания, зато все комнаты обеспечиваются наиболее благоприятной инсоляцией. В зонах умеренного и холодного климата это обеспечивает гигиенический комфорт и отсутствие сквозняков. Но в таких планировочных схемах труднее обеспечить функциональное зонирование, т. к. прихожая должна обеспечивать интенсивное движение между всеми помещениями квартиры. Однако для малых семей это не представляет существенного неудобства.

Прихожая расположена перпендикулярно входу в квартиру. Благодаря установке по одной из стен шкафов глубиной 55–60 см помещение разделено на две части. Ближе к входу прихожая более просторна – здесь место наиболее частых передвижений, коммуникационный центр квартиры. В направлении входа в спальню помещение сужается, образуя небольшую гардеробную зону.

Вариант оборудования прихожей данного типа включает три шкафные секции. Расположенная ближе к спальне может частично использоваться как платяной шкаф. Ее лучше сделать закрытой. Две другие секции выполнены как открытые ниши. Они служат для одежды, домашней обуви или мелких предметов туалета. Эти шкафы могут быть пристроенными, без задней

стенки.

Открытые ниши придают особую легкость корпусной мебели, обеспечивают цельность восприятия пространства. Шкафы в прихожей можно сделать и более высокими – на всю высоту квартиры. Тогда в них можно хранить лыжи и т. п.

Большинству людей обычно нравятся пропорции комнат, приближающиеся к квадрату, аналогичные пропорциям большой комнаты рассматриваемой квартиры. Почему это происходит? Это можно объяснить хорошей естественной освещенностью таких помещений, возможностью легкого восприятия всего пространства комнаты. Между тем, разработать интерьер такого помещения бывает гораздо сложнее, чем интерьер помещения той же площади, но удлиненных пропорций. Чаще всего после меблировки такая комната теряет иллюзию простора. Это происходит от того, что лишь небольшая часть мебели квартиры рассчитана на центральное размещение. Мы уже давно не ставим обеденный стол на середину комнаты. В этом отпала необходимость, т. к. мы чаще всего обедаем на кухне.

В предлагаемом здесь варианте организации интерьера общей комнаты большую зону отдыха, занимающую основное пространство помещения, образуют два дивана или две тахты, поставленные под углом друг к другу. Как уже отмечалось, в двухкомнатных квартирах в гостиной при необходимости один из диванов может служить спальным местом. В этом случае угловая тумба может служить удобным ящиком для постельного белья. Стол лучше всего поставить перпендикулярно окну. Это обеспечит левостороннее освещение рабочей плоскости стола. Кроме того, стол отделит зону отдыха от основного пространства. При этом обеспечен удобный проход к балконной двери. Шкафная стенка справа от входа обязательно должна включать платяной шкаф. Здесь же удобно разместить телевизор, экран которого обращен к зоне отдыха. Таким образом, удачно решена основная функция комнаты как комнаты отдыха и созданы комфортабельные условия жизни одного из членов семьи.

Стену слева от входа можно занять неглубокими емкостями для книг и различных мелких предметов. При визите гостей в этой части комнаты можно организовывать обеденную зону с помощью раскладного стола. Это тем более удобно, что кухня находится рядом.

Если вам нравится ощущение просторности интерьера, то лучше использовать низкую мебель, оставляя максимально свободной верхнюю часть интерьера. Конечно, тогда придется максимально загружать нижнюю зону пространства. Такое расположение различных мебельных емкостей, выдвижных

шкафов, полок имеет некоторые неудобства, но, безусловно, позволит вам достичь желаемого эффекта.

В жилых интерьерах последних лет распространены секционные пристенные шкафы, так называемые мебельные стенки. Чтобы избежать однообразия пространственных решений, архитекторы и дизайнеры совершенствуют формы пристенной корпусной мебели. Новые решения часто строятся на сочетании разновысоких элементов, свободном чередовании открытых и закрытых емкостей при активном использовании нижнего яруса шкафов. Большего разнообразия и выразительности художники достигают, применяя угловую (в плане размещения корпусной мебели), вариантную сборку отдельных секций. В сочетании с различными приемами отделки, видами мебельной фурнитуры новые приемы композиции корпусной мебели обеспечивают широкий диапазон разнообразных решений.

Спальное место (им может быть диван или тахта) вписывается в систему разновысоких корпусных элементов, включающих секретер, открытые книжные полки, ящик для постельного белья, низкие выдвижные емкости, тумбы для телевизора и ниши для радиоаппаратуры. Сложная и выразительная пространственная структура корпусной и мягкой мебели огибает периметр помещения. Центр этого уголка занимают журнальный стол и кресло, которые, как и остальная мебель, имеют небольшую высоту. Это решение имеет некоторые функциональные недостатки – сюда трудно поставить вместительные платяные шкафы. Отсутствующие функциональные емкости можно разместить на противоположной стене или, как это показано на плане, здесь можно установить обеденный стол. Напротив входа разместится парадное пространство для приема гостей, семейных торжеств и т. д.

Сложная пространственная композиция корпусной мебели, как правило, не требует дополнительных украшений в виде орнаментов или фурнитуры. Здесь также неуместна ярко выраженная текстура дерева. В данном случае привлекательна матовая отделка темных тонов на фоне светлых обоев. Четкие очертания мебели на светлом фоне стены внесут в интерьер легкость и изящество. Обилие разнообразных предметов в открытых нишах и на полках оживляют композицию.

Интерьер меньшей комнаты-спальни решается рационально за счет удачных пропорций и достаточно большой площади помещения. Напротив окна, вдоль торцевой стены, расположены несколько шкафных секций. Даже при значительной глубине (55–60 см) они зрительно не затеснят пространство, занимая всю ширину комнаты от стены до стены.

В двухкомнатной квартире нерационально ограничивать функции спальни исключительно сном и отдыхом. В данном случае площадь помещения позволяет организовать у окна удобную рабочую плоскость на всю ширину комнаты. Учитывая значительную протяженность, глубина рабочей плоскости может быть уменьшена до 40–50 см. Рабочее место у окна целесообразно объединить композиционно с емкостями в изголовье кровати. Так будет обеспечена целостность восприятия интерьера и рационально использовано пространство.

Рабочую плоскость можно устроить в виде продолжения подоконной доски. Единая поверхность облицовывается древесным шпоном или пластиком. Следует при этом помнить, что над отопительным прибором (радиатором или конвектором), устанавливаемым, как правило, под окном, в плоскости необходимо проделать отверстия, обеспечив этим правильную циркуляцию воздуха в помещении. Чаще всего подоконник располагается выше, чем обычная высота стола (72–75 см), поэтому сиденье стула здесь должно быть несколько выше.

Отделка оборудования спальни, насыщенной разнообразными предметами меблировки, не должна быть темной. В данном случае предпочтительнее светлая фанера или отделка деревянных поверхностей эмалевыми красками пастельных тонов. Единый цвет и рисунок ткани покрывала кровати и штор на всю ширину помещения придаст выразительность композиции интерьера.

Интерьер трехкомнатной квартиры

Планировка трехкомнатной квартиры дает как бы основу для перспективы дальнейшего развития жилища. Если однокомнатную и двухкомнатную квартиры можно чаще всего рассматривать только с точки зрения решения проблемы «крыши над головой», то трехкомнатная квартира дает нам возможность для экспериментов с интерьером, для обогащения пространственной композиции интерьера. Здесь можно максимально использовать площадь, различные виды мебели и других предметов обстановки. Широкие двустворчатые двери из прихожей в общую комнату не разделяют эти два помещения, а помогают создать многофункциональное пространство, дающее простор фантазии создателя интерьера.

Мы предполагаем, что с увеличением площади квартиры увеличивается и число ее обитателей (хотя это далеко не обязательно). С учетом этого предположения рассмотрим организацию интерьера трехкомнатной квартиры. Число членов

семьи увеличилось. Следовательно, необходимо постараться обеспечить каждому максимальный комфорт, учесть его привычки, характер его бытовой жизнедеятельности, круг его обязанностей в жизни семьи. Если сравнивать с двухкомнатной квартирой, в трехкомнатной увеличивается площадь коммуникационных помещений, увеличивается количество функциональных зон. Разумеется, и связь между зонами становится пространственно более сложной. Первоначальное деление на зоны можно произвести так: «спальная» зона и общая зона. В первую входят места отдыха членов семьи, во вторую – кухня, общая комната (если ее можно выделить), комнаты гигиены.

Планировка трехкомнатных квартир дает более широкие возможности для разнообразия интерьера. Здесь нет необходимости выдерживать единство в решении интерьера всей квартиры как цельного пространства. Даже наоборот, появляется возможность проявить своеобразие в интерьерах отдельных помещений, зон – это дает простор фантазии, можно полнее проявить индивидуальность каждого члена семьи, лучше приспособить зоны к привычкам и вкусам обитателей квартиры. Кроме того, чтобы каждый член семьи чувствовал себя комфортно, необходимо максимально изолировать зоны подростков, например, от зоны престарелых родителей. Различие привычек и пристрастий обитателей квартиры никоим образом не должно быть причиной дискомфорта ни для кого из них.

Рассмотрим пример планировки трехкомнатной квартиры. Прихожая, кухня и общая комната – одна зона. Далее идет небольшой коридор. Он как бы изолирует спальные комнаты и комнаты гигиены – вторая зона. Если слева от входной двери разместить встроенные шкафы во всю стену, то вход в кухню получится в нише между ними. Над дверью можно надстроить антресольные секции. Такая планировка интерьера прихожей дает возможность разместить много разных вещей во вместительных шкафах. Так как дверцы шкафов полностью закрывают одну из стен прихожей, то отделка их лицевой поверхности имеет большое значение в интерьере прихожей. Эта поверхность может быть гладкой, филенчатой, ее можно оклеить пленкой или обоями, даже затянуть тканью. Чтобы интерьер прихожей был выполнен в «одном ключе», желательно отделку шкафов и отделку двери в кухню выполнить одинаково. Возможно, это немного зрительно уменьшит размеры прихожей, но придаст цельность решению ее интерьера.

В прихожей не обойтись без зеркала. К зеркалу обязательно должен быть подсвет (удобнее всего бра). Телефон также лучше

всего поставить в прихожей. Значит, нужен туалетный столик, а к нему – кресло.

Так как трехкомнатная квартира предполагает наличие большего числа обитателей, чем двухкомнатная, то и кухонное хозяйство ее должно быть более развитым. Поэтому в кухне прибавится инвентаря, посуды, кухонной утвари.

Как уже отмечалось, большинство из нас живет в стандартных квартирах. Это означает стандартную площадь кухни, а также то, что газовая плита и раковина стоят там, где им положено по типовому проекту. Следовательно, у нас нет большого количества вариантов для размещения кухонного оборудования. Хотя размеры кухни в трехкомнатных квартирах довольно приемлемы, кухонное оборудование лучше всего расставить в один ряд. Холодильник можно поставить в углу напротив основного рабочего фронта. Обеденный стол будет также у противоположной стены. Над столом можно повесить навесные шкафчики.

Общая комната достаточно просторна. Это дает возможность рассмотреть несколько вариантов построения ее интерьера. Особенность планировки – наличие дополнительной связи общей комнаты с одной из спален. Этот функционально оправданный прием позволяет объединять их интерьер. В случае, когда общая комната имеет удлиненную форму, задачу разделения на зону отдыха и обеденную зону можно решить с максимальной рациональностью.

Мы предполагаем, что в нашей трехкомнатной квартире проживают четыре-пять человек. Следовательно, зона отдыха должна быть достаточно вместительной. В интерьере необходимо предусмотреть изолированные компактные уголки, где можно спокойно почитать, посмотреть телевизор, заниматься любимым делом, просто спокойно пообщаться. Для этого очень удобны наборы мягкой мебели. Они содержат рядовые и угловые элементы, позволяющие скомпоновать кресла, диваны и диванчики самых различных конфигураций и размеров. Высоким шкафом, доходящим до потолка, зона отдыха отделяется от обеденной зоны. Хорошо смотрится и очень удобен угловой диван у окна, примыкающий к корпусным элементам, ограничивающим обеденную зону. С дивана удобно смотреть телевизор, который встроен в пристенный шкаф.

Прямо перед входной дверью располагается обеденный стол. Кухня является местом ежедневных завтраков, обедов, ужинов. В общей же комнате происходит прием гостей, отмечаются семейные праздники, устраиваются торжественные трапезы.

Центральное положение в интерьере занимает шкаф-

перегородка. Со всех четырех сторон он оборудован многочисленными полками и нишами, на которых можно хранить посуду, расставить книги, цветочные горшки и вазы, радиоаппаратуру. По ширине шкаф одинаков со столом, глубину оптимальнее всего выбрать 30–45 см. Очень важно то, что шкаф сделан «прозрачным», он не только не создает глухой стены, а, наоборот, как бы связывает интерьер зоны отдыха с интерьером обеденной зоны. Шкаф продолжается открытым столиком, который может использоваться во время трапез как сервировочный. Если же вы хотите поработать за этим столиком (а он очень удобен для этих целей), то достаточно установить на нем настольную лампу. Эта же лампа осветит уголок для отдыха, рукоделия, не создавая неудобства для тех, кто смотрит телепередачу. Обязательно нужно предусмотреть бра над диваном. Обеденный же стол должен освещаться отдельно – здесь лучше всего подойдет низкий подвес.

Подобная организация интерьера общей комнаты обеспечивает также визуальную изоляцию зоны отдыха и спальни, открытой в общую комнату. Если же возникает необходимость устроить спальное место в общей комнате, то в решение интерьера придется внести некоторые коррективы. Спальную комнату в данном случае надо изолировать от общей – закрыть вторую дверь. Возникает свободное место у стены, что дает дополнительные возможности для выбора наиболее оптимального варианта расстановки мебели. При необходимости выделения спального места в общей комнате нам придется организовать в ее интерьере зону жилого пространства для одного из членов семьи. Лучше всего выделить для этого место у окна, поставив диван, рабочий стол, книжный шкаф или стеллажи. Книжный шкаф или стеллаж будут как бы изолировать этот уголок от зоны отдыха. Зону отдыха в данном случае удобнее устроить из элементов мягкой мебели, расположив их П-образно. Стеллаж может быть и открытым, «прозрачным». Подобный вариант устройства интерьера, несомненно, уменьшит зону отдыха, но создаст необходимые удобства для одного из членов семьи. Визуально же расширить пространство зоны отдыха можно, если отделать одинаково стены в прихожей и в зоне отдыха. Двухстворчатые двери в общую комнату лучше застеклить.

Рассмотрим решение интерьера спальни. Вдоль одной из стен поставим встроенные шкафы. Одну из прикроватных тумб можно использовать как туалетный столик – для этого достаточно оборудовать его зеркалом. Если напротив кровати расставим низкие передвижные шкафы с секретером, то получим зону для занятий. Чтобы не загромождать нижнюю часть комнаты лишней

мебелью и в то же время иметь большую возможность для размещения вещей, на встроенные шкафы достаточно поставить антресоли. Как видим, весьма ограниченная площадь не помешала удобно расставить мебель. Очень важно придать цельность интерьеру комнаты. Решить эту проблему помогут покрывала, выполненные из той же ткани, что и шторы. Филенки дверок шкафов также можно задрапировать этой тканью. Не бойтесь обилия ткани в интерьере спальной комнаты – это только подчеркнет интимное, уютное предназначение данного помещения.

Рассмотрим вариант решения интерьера комнаты для ребенка. Совершенно ясно, требования наши изменятся коренным образом. Самое главное в интерьере детской комнаты – это создание игрового пространства. Чем больше оно будет, тем лучше. Где же взять дополнительную площадь в наших небольших комнатах? Одно из решений – поднять выше кровать. На рисунке показано, как это сделать. Стойка-лестница и шкаф для детской одежды «держат» кровать на высоте примерно 120 см. Под кроватью образовался уютный «грот», очень привлекательный для игр. У окна можно поставить легкий столик. Будет лучше, если его конструкция предусматривает изменение высоты – растет малыш, растет и его столик. Ящики для игрушек лучше снабдить колесиками, тогда их легко можно передвигать. Родители должны обратить особое внимание на «технику безопасности» в конструировании интерьера детской комнаты. Все предметы мебели должны быть устойчивы, никаких опасных углов! Не нужно объяснять, что пол в детской должен быть теплым и не скользким. Можно постелить линолеум на теплой основе, а лучше использовать ковровое покрытие. Игровой характер интерьера подчеркнут сочетанием ярких и контрастных цветов отделки помещений. Детская комната не должна быть строгой и скучной.

Предположим, что еще одна комната предназначена для студента или школьника. Предназначение комнаты определит решение ее интерьера. Следовательно, это будет индивидуальная жилая комната, оборудованная спальным и рабочим местом. Справа от входа расставим шкафы. Изголовье кровати примыкает к ящику для постельного белья, размещенному в этих шкафах. Выше – полки для книг, бра или другой светильник. Площадь комнаты невелика, и если здесь поставить письменный стол, комната будет слишком загружена. В то же время необходимо предусмотреть место для занятий. Можно найти остроумное решение этой проблемы, если использовать в качестве стола продолжение подоконника. Слева повесим полки для книг. Мы как бы создали кабинет без громоздкого письменного стола.

Решение интерьера прихожей сводится к выбору отделки шкафов, т. к. оборудование ее предусмотрено проектом. Раздвижные двери в общую комнату и встроенные шкафы в прихожей должны быть отделаны одинаково. Это как бы объединит эти два помещения и визуально увеличит размеры прихожей. Далее прихожая переходит в коридор-тамбур, куда выходят двери спален. Если вы хотите отделить тамбур от прихожей, как бы подчеркнув границу раздела зон (интимной и общей), то для этого есть несколько способов. Можно по-разному отделать стены, можно отделить тамбур драпировкой, можно акцентировать эту границу аркой либо применить разное покрытие пола. Например, переход с паркета в прихожей на ковровое покрытие в тамбуре сразу же создает ощущение перехода в другую функциональную зону.

В тамбуре предусмотрен вместительный встроенный шкаф. Он удобен для хранения стиральной машины, центрифуги для отжима белья, пылесоса, полотера и т. п. Этот шкаф удобен именно здесь ввиду близости ванной комнаты. Обратите внимание: туалет оснащен рукомойником – это очень удобно! Кроме того, санитарно-технические коммуникации расположены так, что их ремонт можно вести из коридора, не заходя в ванную и в туалет. Для этого в коридоре есть небольшая дверь.

Общая комната протянулась вдоль фасада здания, следовательно, хорошо освещена. Это очень важно, поскольку никакое искусственное освещение не может заменить естественного. Особенно чувствуется это в осенние и зимние месяцы. Вдоль всей комнаты протянулась вместительная лоджия.

Общая комната по своим размерам не мала. Но бывают ситуации, когда необходимо расширить помещение (прием гостей, банкет). В таких случаях широкие раздвижные двери помогут решить эту проблему. Открывая двери, мы как бы объединяем общую комнату с холлом. Иногда удобно прямо напротив холла устроить зону отдыха – здесь все зависит от состава вашей семьи. В таком случае поможет угловой диван. При необходимости здесь можно устраивать обеды – достаточно поставить стол. На данных примерах мы показали, что из интерьера общей комнаты можно сделать динамичное пространство, которое приспосабливается к конкретным случаям нашей жизни.

Так как зону отдыха мы передвинули ближе к двери, то интерьер дальней части комнаты можно решить по-другому. Его можно оформить как рабочую зону. Если в вашей семье есть человек творческой профессии, научный работник, педагог, если просто вы часто берете работу на дом, такая зона просто

необходима. У окна расположим письменный стол, а торцевую стену займут книжные шкафы. Интерьер этой зоны позволяет выделить место для установки компьютера, кульмана, пишущей машинки и т. д.

В относительно небольшой спальне вместительные шкафы с антресольной частью занимают торцевую стену. Консольные столики по обеим сторонам кровати – наиболее компактная и зрительно легкая конструкция, которую можно рекомендовать для оборудования спален. Один из столиков используется как туалетный. Для увеличения его ширины в шкафной стене образована ниша. Такое решение оправдано не только функциональными, но и эстетическими соображениями: ниша обогащает композицию интерьера. Этой же цели служит устройство открытых книжных полок.

В интерьерах небольших помещений важную роль играют светильники и элементы убранства. Например, прикроватные светильники с массивными абажурами придают выразительность всей композиции. Их цвет может контрастировать с отделкой стен и облицовкой мебели. Можно использовать одинаковую ткань для покрывал и абажуров. В нише можно предусмотреть дополнительный светильник для освещения туалетного столика. При достаточной мощности источников света можно в данном случае ограничиться тремя светильниками без общего освещения.

В трехкомнатной квартире часто возникает необходимость организации комнаты двух подростков. Очевидно, что для этой цели необходимо выделить большую по площади спальню. Основная функциональная идея представленного решения – создание достаточной изоляции спальных мест. Для детей, даже младшего возраста, бывает порой очень важно некоторое условное разграничение территории. Возможность хотя бы временной изоляции, наличие индивидуального пространства для каждого – непременное условие ощущения комфорта. Этого можно достичь, расположив кровати под углом друг к другу и разделив их корпусной конструкцией, включающей ящики для постельного белья и неглубокий открытый книжный стеллаж. Открытый стеллаж служит почти условной, но вполне достаточной для разделения двух зон границей и одновременно пластически обогащает пространство. Верхняя плоскость ящика для белья может быть расширена до 50–60 см, что образует дополнительную рабочую плоскость.

Местом для занятий служат два стола, обращенные к окну, с навесными полками по обеим сторонам. В качестве рабочей плоскости можно использовать расширенную подоконную доску, устанавливаемую от стены до стены. Средством дополнительного

выигрыша площади могут стать откидные плоскости рабочих столов. Кроме предусмотренного проектом встроенного шкафа, у изголовья кровати можно разместить неглубокий платяной шкаф.

Наряду с достаточно мощным источником общего освещения в комнате подростков обязательны рабочие настольные и прикроватные светильники.

Возможен иной вариант организации интерьера этого помещения, позволяющий более равномерно разделить площадь на две индивидуальные зоны. Значительный выигрыш площади дает использование кресла-кровати, складных стульев. Применение трансформируемой мебели позволяет в дневное время обеспечить больше простора для игр, элементарных физических упражнений. Рядом с креслом-кроватью можно разместить дополнительный платяной шкаф. Спальные места разделяются тумбой для постельного белья и рабочей зоной для вечерних занятий с мощным источником местного освещения. Обычно конструкции письменных столов рассчитываются на доступ к емкостям для хранения бумаг и документов с лицевой, фасадной стороны рабочего места.

В том случае, когда стол размещен свободно, его рабочие емкости могут решаться более разнообразно.

В практике организации интерьера трехкомнатной квартиры больше распространен иной вариант ее функционального использования. При заселении такой квартиры семьей из 4–5 человек общая комната обычно совмещает функции гостиной и спальни. Такая функциональная трансформация интерьера общей комнаты вполне допустима и может быть решена эстетически достаточно выразительно. Например, встроенная в систему пристенных шкафов мягкая мебель, образующая спальную зону в ночное время и зону отдыха – днем. Кресла, дополняющие оборудование зоны отдыха, передвижные, на шаровых или колесных опорах.

Шкаф-буфет, состоящий из отдельных секций высотой 85–90 см и шириной 45–60 см, образует вместительные емкости для посуды, столовых приборов, салфеток и т. п. и разделяет обеденную зону и зону отдыха. Верхняя плоскость буфета используется как сервировочная, на ней же можно установить переносной телевизор, обращенный к зоне отдыха. Вариант организации развитой обеденной зоны в общей комнате может быть уместным, учитывая небольшую площадь кухни.

Зональное освещение поддержит деление пространства интерьера в вечерние часы: низкий подвес над столом подчеркнет изоляцию обеденной зоны, второй светильник общего света объединит зону отдыха – спальню.

В систему освещения включается светильник в прихожей-холле. Различные сочетания этих основных приборов и местных подсветов (настольные, настенные и пр.) определят широкий диапазон возможных изменений светового климата, повысят выразительность интерьера.

При многофункциональном решении общей комнаты меньшее по площади помещение займет один из детей или старший член семьи.

Представленный вариант организации интерьера индивидуальной жилой комнаты подчинен идее наиболее компактного решения меблировки в условиях ограниченной площади. Использование кресла-кровати значительно экономит площадь. Кроме того, компактность оборудования достигается объединением нескольких элементов меблировки в единый блок.

Принцип блокировки, нашедший самое широкое применение в конструировании пристенных шкафов, может использоваться и в других видах меблировки даже с большим эффектом. Достигаемая за счет этого рациональность использования площади – основное достоинство этого приема. Кроме того, такие композиции в интерьере отличают цельность, сближение различных элементов оборудования, что улучшает их доступность и позволяет достичь функциональных преимуществ. Принцип блокировки позволяет упростить конструктивную часть изделий.

В данном случае рабочий стол, кресло-кровать, прикроватная тумба представляют собой конструктивно и композиционно связанный блок, обеспечивающий левостороннее освещение рабочей плоскости. В дневное время сложенное кресло-кровать не мешает подходу к столу. Меблировка дополнена платяными шкафами справа от входа и креслом для отдыха, чтения.

Интерьер четырехкомнатной квартиры

До недавнего времени проживание в такой квартире считалось большой роскошью. Типовые четырехкомнатные квартиры рассчитаны на большие семьи из пяти и более человек. Обычно это семьи из трех поколений или многодетные. Следовательно, планировка квартиры должна учитывать жизнедеятельность семей сложного состава. Чем больше человек живет в квартире, тем больше выявляется характеров, мнений, различий образа жизни и привычек. Это обстоятельство диктует потребность большей изоляции каждого помещения и пространственной свободы в целом. Отсюда и наличие в квартире двух санузлов – одного во входной зоне квартиры, вблизи кухни и общей комнаты, другого – около спален. Существует негласное

правило обустройства четырехкомнатных квартир: не стоит, по возможности, размещать спальные места в общей комнате, так как это создаст определенные неудобства для прохождения через общую комнату в кухню. А наличие еще одного прохода в кухню очень желательно, так как он освобождает прихожую от частых передвижений, делает коммуникационные связи более удобными и обогащает жилое пространство для общего использования. В случае использования газовых плит объединение кухни и общей комнаты недопустимо с гигиенической точки зрения. Такой вариант возможен только при использовании электроплиты.

Перечислив общие требования обустройства четырехкомнатных квартир, рассмотрим более подробно оформление отдельных комнат и площадей.

Оформление прихожей потребует определенной продуманности решений. Сразу отметим, что выделение вертикальных членений в конструкции мебели или рисунке обоев зрительно уменьшает протяженность помещения. При размещении оборудования этим можно воспользоваться, выделяя различные части помещения разнообразной отделкой.

Главное при обустройстве прихожей – это, используя всевозможные приемы, попытаться расширить узкое протяженное пространство. Поэтому длинная прихожая разделяется на входную зону, оборудованную встроенными шкафами и вешалкой, и расширенный коридор-холл, где предусмотрено наличие телефона и компактного кресла. Зрительно скорректировать пропорции помещения можно при помощи встроенной антресольной емкости, перекрывающей прихожую на всю ширину и уменьшающей при этом высоту потолка.

Основной проблемой, возникшей при проектировании кухни, стала проблема нехватки свободной площади для расположения всего комплекса функционального кухонно-столового интерьера. Несмотря на то что кухня четырехкомнатного варианта квартир, казалось бы, достаточна велика, тем не менее возникает проблема размещения здесь обеденной зоны, рассчитанной на всех членов семьи. В данном случае необходимо оптимально расположить мебель, не потеряв при этом всей полноты ее функциональности. Самый подходящий вариант – разместить мебель П-образно. Чтобы обеспечить доступность всех элементов кухонного инвентаря, пространство перед фронтом оборудования должно составлять в ширину не менее одного метра.

Планировка кухни диктует протяженную форму стола-прилавка, напоминающего барную стойку. Сегодня такое нетрадиционное решение обеденного стола приобретает все большее распространение в отечественном и зарубежном опыте

работы с кухонным оборудованием. При таком оригинальном подходе можно еще больше подчеркнуть аналогию с баром, расположив над протяженным столом несколько светильников. Предложенная форма оборудования обеденной зоны приемлема для эпизодического приема пищи и предполагает размещение основной обеденной зоны в общей комнате.

Вспомогательная рабочая поверхность частично устанавливается на подоконнике и примыкает к обеденному столу. В случае примыкания оборудования к окну при установке остальной мебели следует учитывать и высоту подоконника.

Очень удобно сделать стол-прилавок дополнительной рабочей плоскостью. Тогда для получения ровной горизонтальной поверхности придется поднять высоту обеденного стола примерно до восьмидесяти сантиметров, что в свою очередь увеличит высоту сидений на десять сантиметров.

Компактная блокировка всех элементов оборудования позволяет наиболее оптимально организовать интерьер кухни.

Функции гостиной возьмет на себя общая комната квартиры. Такая общая комната может использоваться как место встречи всей семьи, общесемейных трапез, приема гостей, общения и отдыха. Открытый проем в кухню, зрительно расширяющий пространство интерьера, лучше всего закрыть с помощью раздвижной перегородки на колесных или роликовых опорах. Щит перегородки откатывается вдоль стены со стороны кухни. Установка двери в этом месте значительно сократит часть свободной площади и замедлит передвижения через комнату.

Напольные и антресольные элементы интерьера образуют в шкафной стенке ниши, являющиеся одновременно проходами из общей комнаты в кухню и прихожую. В результате все корпусные изделия составляют цельную законченную композицию. Такой подход в оформлении интерьера создает ощущение замкнутости пространства, а это является необходимым условием психологического комфорта и уюта в доме.

В тамбуре между прихожей и кухней есть смысл расположить хозяйственный шкаф, предназначенный для хранения запасов продуктов, посуды и так далее. Такое решение позволит частично разгрузить интерьер кухни, что еще более повысит ее комфортность.

В достаточно большой квартире приходится хранить большое количество различных вещей и предметов, для чего необходимы всевозможные шкафы и емкости. В многокомнатной квартире, где проживает несколько человек, неотъемлемым условием планировки является обеспечение достаточного места для хранения. Основу пространственной композиции

многокомнатного интерьера составляют секционные шкафы у двух смежных стен помещения. Учитывая, что объемы встроенных шкафов, предусмотренных проектом, незначительны, расположение этих шкафов вдоль обеих стен позволит использовать возможности планировки наилучшим образом.

Желательно скрасить громоздкость и монотонность высоких однотипных шкафов и пеналов. Мрачность такой картины можно исправить при помощи горизонтальных и вертикальных членений шкафов, наличия большего количества открытых емкостей, приспособленных для выполнения различных функций (шкафы для одежды, ниши для радиоаппаратуры, полки для книг, декоративных украшений, сувениров). Придать интерьеру ощущение комфорта и обустроенности помогут картина, графический лист или небольшая скульптурная композиция, расположенные в нише мебельной стенки. Такой творческий подход к обустройству жилья позволит подчеркнуть его своеобразие, многофункциональность и неповторимую индивидуальность.

Одна из спален, к которой больше подходит понятие «индивидуальная жилая комната», оборудуется с позиций большего освобожденного пространства. Подобный подход диктует достаточно четкое решение, в котором низкие напольные элементы располагаются по периметру стен. У входных дверей устанавливается платяной шкаф. При необходимости один из простенков напротив входа может занимать высокий шкаф или книжный стеллаж. В дневное время тахту лучше всего использовать для сиденья, поэтому она частично убирается в емкость, размещаемую вдоль одной из стен. Глубина этой емкости – 20–30 см.

Для занятий различного рода, к примеру индивидуального творчества, художественных и прочих видов графических работ, можно приспособить рабочую поверхность, которая оборудуется у оконного проема на всю ширину комнаты. Для большего удобства конструкцию можно продумать таким образом, чтобы рабочая поверхность могла изменять наклон.

Следует избегать преобладания обширных пустующих участков стен над предметами мебельной обстановки – в таком случае интерьер производит впечатление незавершенности. Во избежание подобного рода неприятностей не следует использовать для оформления стен обои с крупным ярким орнаментом. Лучше, если стены выдержаны в светлых и неброских тонах. Умело подобранная композиция картин, репродукций или фотографических иллюстраций достойно завершит оформление комнаты. Если эта комната

предназначается для молодежи, то на стенах можно разместить яркие красочные плакаты, по которым можно судить о пристрастиях и интересах владельца, или географические карты. При украшении стен не забудьте о необходимости правильного подбора стилистики такой композиции: красочный, типографским образом отпечатанный лист мало подходит к прозрачной акварели, а старое полотно в резной раме абсолютно не смотрится с современной цветной гравюрой. По достоинству оценив каждое произведение искусства, следует помнить о том, что в интерьере жилища они выполняют в большинстве своем декоративную роль.

Если вы поставили перед собой задачу максимального высвобождения площади, то можно воспользоваться еще одним вариантом оформления такой комнаты. Первым условием для выполнения поставленной задачи является установка рабочего стола самых малых размеров. Далее расположение предметов меблировки по периметру комнаты заменяется на размещение всех предметов вдоль одной из стен. В результате такой скученности может создаться ощущение тесноты, однако выигрыш свободной площади оказывается наибольшим. Пристенная блокировка допускает разнообразные варианты компоновки элементов. Если кровать расположить в углу, то это позволит обеспечить в интерьере максимально расширенное место отдыха с небольшим журнальным столом у окна. Кровать можно установить рядом с платяным шкафом, отделив от него тем самым рабочую зону.

Еще одним элементом интерьера, располагающим к творчеству, являются всевозможные полки и ящики шкафов. Небольшие выдвижные ящики, применяемые для хранения мелких предметов и вещей, сделают внешний вид стены более интересным, если их расположить вместе с открытыми книжными полками над столом и изголовьем кровати.

Спальня родителей оборудуется лишь самым необходимым набором мебели, что обусловлено небольшими размерами спальной комнаты. Почти каждый вариант интерьерного решения – а число вариантов в данном случае не так уж и много – предполагает наличие почти стандартного набора мебели для спальни, а именно: большой шкаф для одежды, кровать, тумба.

В целях экономии свободного места глубокие платяные шкафы устанавливаются у торцевой стены. Под полку для книг и светильников можно приспособить неширокую плоскость в изголовье кровати, которая одновременно может быть верхом ящика для постельного белья.

Обязательное наличие свободного пространства около

шкафов, для обеспечения удобного подхода к ним, не позволяет расположить там что-то крупнее одной прикроватной тумбы у окна.

Если максимально приблизить кровать к окну, устроив небольшую рабочую зону в виде секретера, то функции спальни несколько расширятся. При этом следует предусмотреть наличие места для свободного открывания балконной двери и проходов. Пространство у двери можно использовать для обустройства небольшой откидной рабочей плоскости. Рабочее место снабжается компактным легким стулом, который можно сложить, а при необходимости – перенести в другое помещение.

Рабочее место в спальне используется, как правило, в вечерние часы, поэтому есть смысл применять здесь искусственное освещение. Для этих целей идеально подойдет встроенная люминесцентная лампа, освещение которой создаст яркий и равномерный световой поток, удобный для письма и чтения. Единственным возражением здесь может стать мнение медиков о том, что мерцающий свет от подобной «дневной лампы» оказывает большее напряжение на глаза, нежели обычное искусственное освещение. Поэтому если вам предстоит долгое напряженное чтение, то лучше воспользоваться другим видом искусственного света.

Здесь могут появиться и другие интересные «комфортные находки» интерьера. К примеру, неглубокая плоскость в торце кровати, представляющая собой либо открытую полку, либо место для хранения постельного белья, может использоваться в качестве подставки для переносного телевизора.

В оформлении интерьера детской комнаты также ощущается стремление к высвобождению пространства помещения. Во многом это решается за счет использования двухъярусной кровати. Естественно, что проблему наиболее оптимального использования площади такие кровати решают гораздо лучше обычных. Современные кровати подобного типа имеют самые разнообразные конструкции и дизайнерские решения. В нашем примере можно воспользоваться двухъярусной кроватью, в которой кровати располагаются на разных уровнях под углом друг к другу. Такой вариант является наиболее подходящим для оборудования детской, так как, помимо рационального использования свободного пространства, он выгодно подчеркивает игровую атмосферу комнаты для детей. Угловое размещение кроватей позволяет интересно и рационально оформить нижний ярус конструкции. К примеру, здесь будет уместным невысокий шкаф для детской одежды или столик для игр. Под нижней кроватью можно успешно расположить

выдвижные ящики для игрушек или постельного белья. Дополнительный шкаф для одежды можно установить в простенке у окна, а оптимальное решение спальных мест дает возможность удобно разместить рабочие столы.

Выполняя отделку помещения, следует помнить, что усложненная пространственная конструкция мебели требует использовать в качестве фона гладкие однотонные поверхности стен или обоев с мелким плоскостным рисунком. А красочный и насыщенный цвет коврового покрытия пола в сочетании с неброским тоном отделки стен и светлыми поверхностями мебели достойно украсит и оживит обстановку.

При оформлении детской комнаты немалое значение имеют такие факторы, как возраст, пол ребенка и так далее. Если комната рассчитана на нескольких детей, то первоочередное значение будет иметь разделение на соответствующие зоны. Причем чтобы подчеркнуть равнозначность индивидуальных зон, придерживаются определенной симметрии в конструкции.

Разделение кроватей можно провести при помощи небольшой емкости, используемой для хранения постельного белья, а также с отделениями для книг и радиоаппаратуры. Книжные полки и шкафы образуют в изголовье неглубокие ниши. С учетом скромных размеров помещения, в качестве рабочих столов удобно использовать расширенную подоконную доску.

Иногда может возникнуть потребность организации здесь рабочего кабинета или просто жилой площади для одного человека. В этом случае дизайнеры ставили себе целью выявление по возможности изолированной и развитой рабочей зоны.

В случае преобладания занятий в вечернее время можно разместить стол в глубине комнаты, не учитывая при этом преимуществ естественного освещения, а кровать – ближе к окну. Стоит позаботиться о том, чтобы зрительно оформленное пространство (кабинет) находилось в непосредственной близости к шкафам для книг. Удобство варианта расстановки мебели заключается в оформлении такого рабочего пространства, которое исключает психологически неприятное положение рабочей зоны спиной к входной двери. Описываемый вариант удобен для прохода к балконной двери.

Ниши и полки над кроватью объединяют спальную и рабочую зону единой композицией корпусных элементов различного назначения. Диван органично вписывается в систему корпусных элементов, образующих также полузамкнутое пространство, которое используется как спальная зона и зона отдыха.

Рассмотренный вариант интерьера позволяет утверждать, что в жилище не следует стремиться к окончательно завершенной

композиции интерьера, не оставляющей места возможным перемещениям и изменениям. Функциональная целесообразность и эстетическая красота жилища не предполагает абсолютную определенность и однозначность решения. Многообразие и даже некоторая непредсказуемость в интерьере, соответствующие разнообразному жизненному укладу, дадут ощущение своеобразного уюта, неповторимости домашнего очага.

Рассмотренные примеры оформления интерьера квартир наглядно демонстрируют многообразие и неповторимость интерьерных решений, а также открывают широкие перспективы для творчества в вопросе благоустройства собственного жилища. Предложениями профессиональных архитекторов не исчерпываются все возможности дизайна в подобном вопросе, так как число вариантов значительно превосходит число хозяев квартир, желающих достойно и красиво обустроить свой быт. Эстетичность и функциональность отдельных элементов быта, создаваемых профессиональными дизайнерами, художниками, архитекторами, создает предпосылки для идеального решения интерьера, однако решить задачу в целом им не под силу. Поэтому главным пожеланием будет призыв к творчеству и осознанный подход к созданию необходимой среды, окружающей человека в быту.

Детское «пространство»

Давайте подробнее рассмотрим организацию интерьера помещений, предназначенных для детей. Начнем же с самых маленьких. Итак, в вашей семье ожидается рождение маленького человечка. Конечно же, к этому радостному событию все готовятся заранее. Малышу и его маме должны быть созданы самые комфортные условия, ведь от этого зависят их самочувствие и здоровье.

В квартире, состоящей даже из одной комнаты, рекомендуется по соображениям гигиены выделить один угол специально для ребенка. Этот уголок должен быть в самом светлом месте, но не слишком близко к окну, чтобы холодный воздух не дул на ребенка. Здесь нужно поставить кроватку малыша, шкафчик для одежды, пеленок и других детских вещей, которые ни в коем случае не должны находиться вместе с вещами взрослых членов семьи. И обязательно нужен столик или же низкий шкафчик, на котором можно пеленать ребенка. Когда ребенок спит, детский уголок желательно отделять от остальной комнаты ширмочкой или занавеской. Занавеску не нужно вешать от потолка – она не должна препятствовать доступу воздуха к

малышу.

Если нет возможности отделить детский уголок ширмой или занавеской, придется днем закрывать окна шторами, чтобы яркий свет не мешал ребенку спать. Кроме того, верхний источник света необходимо заменить настольными лампами или торшерами по той же самой причине.

Впрочем, грудному ребенку и не нужно выделять отдельную комнату. Наоборот, чтобы маме было удобно за ним ухаживать ночью, кроватка малыша должна быть как можно ближе к ее постели. Главное здесь, как уже было сказано выше, – создать максимальные удобства для новорожденного и для его мамы.

Когда малыш начнет ползать, ему понадобится пространство на полу – тогда обязательно нужно предусмотреть напольное покрытие. Это может быть ковер, циновка или просто теплый шерстяной плед.

Когда малыш начнет ходить, нужно поставить в его уголок корзинку или коробку для игрушек. Желательно сделать специальный ящик на колесиках – тогда на ночь его можно убирать под стол или кровать. Когда ребенок подрастет, он сможет сам справляться с этим делом. Еще лучше, если этот ящик ярко раскрасить или разрисовать.

Кроме того, вам понадобится манеж, где ребенок может безопасно играть и вставать на ножки, где мама может оставить его ненадолго без присмотра, не опасаясь, что он упадет и ушибется. Такой манеж можно купить или сделать самим. Он может быть прямоугольным или круглым. Удобнее всего сборно-разборный манеж. При недостатке места на ночь такой манеж можно разобрать. Конечно, каждая мама знает, что нельзя ставить манеж на сквозняке, у холодной стены, у окна. Если же вам все-таки приходится ставить манеж у стены, повесьте на стену коврик. Этот коврик, кстати, предохранит ваши стены от пятен и царапин.

Для ребенка в возрасте больше года манеж уже не нужен, малыш хорошо держится на ножках, хочет бегать по всей квартире. Если же вы не хотите, чтобы он выходил из комнаты, то на двери на уровне вытянутых рук малыша можно повесить веревочную сетку. Тогда вы спокойно можете заниматься своими делами, не упуская малыша из поля зрения. Ведь в этом возрасте кухня, ванная комната, просто открытые двери представляют повышенную опасность для маленького ребенка.

Уголок ребенка на уровне его рук можно украсить яркими картинками, изображениями птиц и зверей. Это предохраняет стену от загрязнения и служит для развлечения и развития малыша. Время от времени эти рисунки нужно менять.

А вот уже в возрасте четырех-пяти лет ребенок должен иметь свое индивидуальное пространство. Прекрасно, если вы можете выделить ему отдельную комнату. Но даже если это невозможно, нужно приложить все усилия для оборудования максимально изолированного детского уголка.

При оформлении интерьера детского уголка или комнаты нужно придерживаться определенных правил. Прежде всего необходимо помнить, что в жизни ребенка главным занятием является игра. Маленькому ребенку удобнее всего играть на полу. Следовательно, именно на полу должно быть больше всего места. Это означает, что в комнате ребенка не должно быть много мебели. Когда же ребенок подрастет, у него должно быть место для занятий. Комната эта должна быть самой красивой в доме, самой яркой.

Для ребенка-дошкольника в его уголке или комнате достаточно кроватки, столика, стульчика и небольшого шкафчика или полочек для хранения крупных игрушек, книг, конструктора и т. д. Зато как можно больше игрового пространства и игрушек. Именно в игре ребенок обучается и развивается. Выбору игрушек нужно уделять серьезное внимание, так как они выполняют не последнюю роль в формировании психики ребенка. Обращайте обязательно внимание на материал, из которого сделаны игрушки. Он должен быть безопасным для здоровья малыша, обязательно иметь сертификат качества.

Дети обожают детские песенки, могут бесконечно слушать одну и ту же сказку. Поэтому нелишними в интерьере детской будут проигрыватель и магнитофон. Научите ребенка пользоваться ими (включать и выключать), тогда он не будет отрывать вас от дел. Лучше, если эта аппаратура будет простой и недорогой. Специалисты утверждают, что тихая спокойная классическая музыка (если ребенок слышит ее часто) отлично развивает слух. А вот телевизор в комнате до-школьника совсем ни к чему. Хоть он и любит смотреть мультфильмы, поблажки в этом вопросе быть не должно – маленький ребенок может смотреть телевизор очень ограниченно, не более получаса в день.

Для развития ребенка обязательно нужны книги, соответствующие его возрасту. Конечно же, эти книги должны быть красиво оформлены, с яркими иллюстрациями. Постепенно можно обучать ребенка рисованию и лепке. Сначала с вашей помощью, а потом самостоятельно малыш будет с удовольствием изображать героев своих любимых сказок. Очень полезны для развития детей занятия с пластилином. Поддерживайте ребенка в его творческих играх, всячески поощряйте. Можно устроить «выставку» его работ, пусть самым желанным для вас подарком

будет его рисунок или любой другой результат его труда. Если ваш ребенок начал рисовать на стенах комнаты, не расстраивайтесь и не браните его. Вспомните свое детство – это так заманчиво и интересно! Кроме того, все, что ребенок рисует, кажется ему красивым и важным. Повесьте на стену большой лист ватмана или картона и объясните ребенку, что его рисунки на нем будут смотреться красивее, а стены лучше оставить чистыми. Некоторые педагоги советуют повесить в детской комнате школьную доску (меньшего формата, разумеется). Можно поступить и так, но не всем мамам понравятся следы и пятна от мела, которые при этом неизбежны. Мелом лучше рисовать на асфальте, на детской площадке.

А вот если ваш ребенок уже пошел в школу, школьная доска в комнате ему не помешает. В комнате школьника придется внести изменения в интерьер. Теперь ему нужно постоянное место для занятий. В начальных классах это может быть парта со стульчиком. Пока еще у него не так много учебников и тетрадок, им не нужно много места. А вот для ученика средних и старших классов обязательно нужен письменный стол или секретер. Появляется множество школьных принадлежностей – лучше всего их размещать в выдвижных ящиках. Но этого будет недостаточно. Очень будут к месту полки для книг, альбомов, справочников. В комнате школьника на стене уместно повесить портрет ученого, писателя, красиво написанную формулу, таблицу Менделеева, физическую или политическую карту. Эти предметы несут наглядную информацию, воспитывают в ребенке любознательность и являются украшением детской комнаты, что также немаловажно.

Но вот ваш малыш уже подрос. Теперь это юноша или девушка. Особенно в этом возрасте ярко проявляется стремление к самовыражению, к оригинальности. Это обязательно отразится в оформлении комнаты подростка. У радиолюбителя привычными аксессуарами станут различные радиодетали, электронные приборы, паяльник. У фаната рока – гитары, электронные приставки, фотографии его кумиров. Не огорчайтесь, если комната вашего сына напоминает мастерскую – он занят творчеством и попутно приобретает массу полезных трудовых навыков. Наоборот, помогите ему правильно расположить инструменты, организовать рабочее место. Возможно, вы сможете чем-то практически помочь сыну – что-то ему подсказать, научить правильно пользоваться тем или иным инструментом, показать какие-то приемы в работе с материалом.

В оформлении жилища юноши или девушки можно дать простор фантазии. Можно использовать старую мебель,

переделав, перекрасив, сменив обивку, используя ее самым оригинальным образом. Если девушка умеет рукодельничать, она может превратить свой уголок в произведение искусства. Необычные шторы, интересные коврики, разнообразные подушки с вышивкой или аппликацией… да мало ли что можно придумать, если есть желание сделать свою комнату интересной и неповторимой! Конечно, можно поставить стандартный гарнитур, но тогда пропадет индивидуальность, самобытность. Комната подростка – это еще и клуб друзей, сверстников. Хорошо, когда все чувствуют себя в ней удобно, не боятся испортить красивую и дорогую мебель.

В любом возрасте дети любят собирать коллекции. Вначале это могут быть различные «фантики» – обертки от конфет, жвачки, шоколада. Потом открытки, календари, значки, марки, модели машин, камни и т. д. Все это требует места, и немалого. Ваша задача состоит в том, чтобы найти это место. Мало просто разместить коллекцию, желательно, чтобы эта коллекция еще и украшала комнату.

Еще раз поговорим о мебели. Очень важно, чтобы высота стола и стула соответствовали росту ребенка, иначе это может грозить искривлением позвоночника. Для младших школьников высота стола должна быть примерно 0,6–0,62 м, для более старших – 0,68 м. Высота стула, соответственно – 0,38 и 0,41 м. Разумеется, рабочий стол должен хорошо освещаться и именно с левой стороны.

Рассмотрим несколько вариантов устройства рабочего места школьника, которые разработал архитектор В. Страшнов. Эти конструкции просты в исполнении, их вполне можно изготовить самому, если иметь небольшой опыт в столярном деле. Если же вам некогда этим заниматься или нет умения, то можно сделать их на заказ по простым эскизам.

Секретер высотой 1,5 м с откидной доской шириной 0,7 м. Ширина секретера – 1,2–1,3 м. Удобные горизонтальные полки расположены на деревянных стойках. Справа – грифельная доска и полка для мелков. Левая верхняя полка предназначена для книг и тетрадей. Сиденье и спинку стула лучше покрасить в яркий цвет, а откидную доску – в темный, спокойный, чтобы глаза ребенка меньше уставали.

Простейший угловой столик для занятий школьника можно сделать самому из нескольких листов фанеры, соединив их клеем или гвоздями. Если к стойкам под столом прикрепить полочку, то на ней можно хранить книги, тетради и другие школьные принадлежности.

Рассмотрим следующий пример – стол, за которым могут

работать сразу два школьника. Поверхность длинного стола опирается на вертикальные стойки. Слева под столом размещается шкафчик, а правая стойка продолжается над столом, на ней можно укрепить небольшие полочки. Такой стол удобнее всего поставить у окна. Длина его будет зависеть от размеров оконного проема, но не стоит делать длину стола меньше 140 см.

Квартира начинается с прихожей

В большинстве современных типовых квартир прихожая, к сожалению, очень мала, а ведь это пространство выполняет множество функций. Во-первых, прихожая – это как бы «лицо» квартиры, она создает первое впечатление о доме, о его обитателях. Если гости могут и не увидеть нашей спальной комнаты, ванной комнаты, то уж прихожую не обойти никак. Во-вторых, здесь мы одеваемся-раздеваемся, здесь висит наша повседневная верхняя одежда, стоит разнообразная обувь. В-третьих, большинство типовых квартир спланированы так, что прихожая является пространством, связующим между собой кухню и остальные площади квартиры, т. е. здесь проходят основные «пути» обитателей квартиры. Следовательно, обустройству прихожей нужно уделить особое внимание, а если учесть малые ее размеры и большую функциональную нагрузку, то станет понятно, что каждая деталь интерьера должна быть тщательно продумана. Здесь не может быть ничего лишнего, все должно быть рационально.

Открытая вешалка для верхней одежды с полочкой для головных уборов – необходимый элемент почти каждой прихожей. Она может быть выполнена самым различным способом – из отдельных реек или из цельных щитов, обтянутых различными материалами. Есть варианты, когда крючки для одежды «свисают» с полочки, сделанной из металлических прутьев.

Если размеры прихожей достаточны, можно «спрятать» вешалку в шкаф, но и в этом случае один-два крючка на стене для одежды не помешают, особенно если в семье есть дети. Дети обычно торопятся, им некогда прятать одежду в шкаф, да и рост может им этого не позволить. Поэтому крючки на разной высоте просто необходимы.

Очень заманчиво оборудовать прихожую шкафом для хозяйственных вещей и одежды. Если размеры прихожей очень уж малы, можно такой шкафчик сделать небольшой глубины. Тогда штанги для вешалок придется расположить перпендикулярно задней стенке шкафа.

Хорошо, если вы найдете в прихожей место для хранения

бытовых приборов – пылесоса, полотера, а также различных инструментов, необходимых в хозяйстве. Не будет лишним предусмотреть в шкафу ящички или кармашки для различной мелочи (рожков для обуви, всевозможных кремов и пр.). Такие кармашки можно сшить из ткани или клеенки и поместить на внутренней стороне дверок.

Если прихожая длинная и узкая, то все предметы ее интерьера приходится размещать вдоль одной стены. Тогда на противоположной стене можно повесить зеркало. Даже самое простое зеркало украшает прихожую и к тому же зрительно «раздвигает» ее пределы. Если же вы повесите зеркало в красивой раме, сверху поместите красивое бра, снизу или сбоку прикрепите изящную полочку, то оформление интерьера может стать художественным.

В прихожей не обойтись без небольшого коврика на полу у входной двери. Лучше выбрать такой, который можно содержать в чистоте.

Кухня

Пожалуй, можно сказать, что кухня – это наиболее старый компонент квартиры. Вся жизнь первобытной общины проходила у очага – самого древнего прототипа кухни. В жизни крестьянской семьи кухня также играла главнейшую роль. Здесь готовили пищу для семьи, варили корм для животных, выполняли различные хозяйственные работы. Кроме того, в сильные морозы приходилось держать здесь мелкий скот, молодняк и домашнюю птицу. На кухне же вся семья трапезничала, общалась вечерами за всякого рода работой. Да чаще всего вся крестьянская изба состояла из одной единственной комнаты – кухни. Но даже если это было не так, размеры кухни были достаточно большими. На кухне же устраивали и спальные места, ведь здесь было гораздо теплее. А уж про знаменитую русскую печь можно написать отдельную книгу! В ней готовили пищу на весь день, и пища долго оставалась горячей, сушили одежду, спали на печи…

Как же изменилась кухня в процессе эволюции нашего жилища?

В городской квартире кухне всегда отводилась меньшая роль. А «революционное» отношение к человеку отразилось и на ней. Если можно жить в коммунальной квартире, то почему же не пользоваться общей кухней? Да и позднее ее почти вытеснили из квартиры – как иначе можно понять размеры кухонь в 4–5 м2?.. В типовых квартирах для них и сейчас отводится меньшая площадь, по сравнению с другими комнатами, хотя питаться в столовых и

ресторанах мы так и не научились. Наоборот, наши кухни взяли на себя часть функций перерабатывающих заводов – летом и осенью многие кухни напоминают консервные комбинаты.

Несмотря ни на что, современная кухня имеет очень большое значение для нас и для нашего быта. Частично наш быт связан с пребыванием на кухне, поскольку мы не можем обойтись без пищи, которая готовится там, где для этого должно быть соответствующее оборудование, посуда, мебель и т. д. Кухня к тому же чаще всего выполняет и роль столовой, т. е. места, где мы принимаем пищу. Здесь же мы храним продукты питания, столовые приборы и прочее. Следовательно, мебель и оборудование кухни должны быть спроектированы для выполнения следующих функций: приготовление пищи, хранение продуктов питания в различном виде, размещение кухонной утвари и кухонной бытовой техники, прием пищи.

Оборудование

Современный уровень развития производства позволил оснастить наши дома совершенно новым поколением бытовой техники. Требования, предъявляемые к сегодняшним бытовым приборам, – самые жесткие: холодильник должен быть вместительным, легко и быстро замораживать продукты, иметь специальные отсеки для продуктов разного вида; газовые плиты – компактными, с массой дополнительных функций, с освещением и т. д. Все эти требования учитываются фирмами-производителями, имеющими большой опыт подобных разработок. Прекрасными эксплуатационными характеристиками отличаются изделия таких фирм, как ARISTON, INDESIT и других, благодаря которым обычные традиционные холодильники, газовые или электрические плиты, мойки стали более удобными, многофункциональными и красивыми.

Все чаще и чаще комплекты кухонного оборудования дополняют СВЧ-печи, электрические кофеварки, миксеры, соковыжималки, посудомоечные машины, которые украшают и облегчают наш быт. Сегодня вряд ли можно представить жизнь без современных бытовых приборов. Они должны быть надежны, доступны по цене, просты в обращении и, конечно, красивы. Такие помощники настолько нам необходимы, что сейчас трудно представить без них современную кухню. Самым взыскательным требованиям удовлетворит техника таких фирм-производителей: UNIT, TEFAL, PHILIPS, MOULINEX, DELONGHI, BRAUN, ISE, SANYO, SHARP, WHIRLPOOL, KRUPS.

Основные принципы проектирования кухонной мебели

Современное оборудование потребовало разработки и внедрения новых принципов проектирования наборов кухонной мебели. Кухонную мебель можно условно разделить на три функциональные группы. Первая группа решается в едином комплексе с газовой плитой, воздухоочистителем, мойкой. Она занимает всю продольную стену, состоит из нижних и верхних навесных шкафов. Если позволяет длина стены, в эту группу включают и холодильник.

У противоположной стены размещается вторая группа кухонной мебели. Она состоит из обеденного стола и посадочных мест. Посадочные места чаще всего представлены кухонными табуретами или стульями, выполненными в комплекте со столом. Обычно их число не превышает четырех – это количество наиболее оптимально, так как на кухне мало свободного места и лишняя мебель будет только мешать.

Кроме того, усадить одновременно на небольшой кухне пять человек за стол уже затруднительно. Если есть возможность устроить посадочные места вдоль стены, можно выполнить их в виде скамьи, обитой искусственной кожей. Такую скамью можно сделать откидной, можно устроить под ней емкости для хранения припасов или других всевозможных вещей. Скамья может быть угловой – это дает возможность более рационально использовать пространство.

Третья группа кухонного набора мебели является дополнительной, она не-обязательна, но хозяйки предпочитают ее иметь. Она представляет из себя блок навесных шкафов или полок, смонтированных прямо на стене над столом для приема пищи. Эта группа мебели привлекательна тем, что не требует дополнительной площади и создает ощутимые удобства – здесь можно хранить предметы для сервировки стола, посуду и т. д.

В оформлении интерьера кухни все должно быть продумано до мелочей. Самое главное требование к рабочим местам – удобство. А так как рабочие места – это мойка, плита, рабочий стол, то и габариты кухонной мебели определяются размерами газовой плиты и мойки. Рабочие места должны иметь единую высоту, которая определяется высотой плиты. Обычно эта величина составляет 85 см, в то время как оптимальная глубина каждого рабочего места 60 см.

Высота навесных шкафов должна составлять примерно 70 см, причем допускаются отклонения в обе стороны не более чем на 10 см. Стандартная глубина шкафов – 30 см. Чтобы максимально эффективно использовать возможный объем помещения, лучше выбирать большую высоту.

Объем внутри шкафа под мойку используют для размещения

контейнера или емкости для отходов. Над мойкой обычно располагают шкаф с металлической решеткой, куда помещается столовая посуда. Для рабочего стола предусмотрены такие элементы, как выдвижная разделочная доска, ящик для хранения столовых приборов и малогабаритного кухонного оборудования. В остальных шкафах с полками хранится обычно различная кухонная утварь, посуда, продукты.

Постоянная влажность, всевозможные аэрозольные соединения и другие пагубные воздействия на мебель должны обязательно учитываться при оформлении кухни. Кроме того, возможно попадание на кухонную мебель жирных пятен и брызг, поэтому мебель должна иметь относительно простые формы с гладкими, хорошо моющимися поверхностями. Не стоит украшать кухню декоративными элементами, точеными деталями или сложным профилем. Обычно для облицовки рабочей поверхности столов используют бумажно-слоистый пластик, имеющий высокую поверхностную твердость и стойкость к воздействию высокой температуры и различных химических веществ. Прочие поверхности могут быть из натуральной древесины или облицованными строганым шпоном. Если вы решили использовать для изготовления щитовых деталей и полок древесностружечные плиты, то обязательно позаботьтесь о том, чтобы поверхность плиты была облицованной. При отделке лицевых поверхностей используют обычно цветные эмали или прозрачные лаки.

Позаботившись о чисто практической стороне обустройства кухни, не следует забывать и об эстетических требованиях к мебели и интерьеру в целом. Добиться того, чтобы мебель гармонировала с окружающей обстановкой, можно различными приемами, например подобрав единое архитектурно-художественное решение изделий целого набора или обеспечив точность пропорций всех элементов, и, конечно, следует обратить внимание на качество изготовления отделки. Если же вы решили усложнить формы, то следует избегать мелких объемных рельефов поверхности, которые плохо приспособлены для мытья и чистки. Так, например, плоские шкафы можно с успехом заменить на арочные конструкции навесных шкафов, которые чистятся так же просто, как и плоские.

Ванная комната

Ванная комната во все времена привлекала к себе пристальное внимание не только строителей и архитекторов, но и простых людей. Менялись времена, менялись ванные комнаты.

Во времена правления королевы Виктории можно было увидеть сидячие металлические ванны, которые устанавливались рядом с камином в спальнях молодых или в апартаментах знатных особ. Позже появились массивные цинковые ванны и умывальники. Причем они располагались недалеко от спальни, выйдя из которой, можно было сразу принять бодрящую ванну. Вообще, начало XX века ознаменовалось развитием идеи здорового образа жизни, чему, как известно, во многом способствуют водные процедуры.

Встречались дома, в которых ванная сверкала никелем и белизной кафельной плитки. Такие ванные обязательно предусматривали наличие огромного светлого окна для обеспечения достаточного количества свежего воздуха. Неотъемлемыми атрибутами были камин, никелированные перила и душевая кабинка. Такой душ можно принимать, не вставая с удобного плетеного кресла. Ванная была настолько большой, что в ней могли мыться одновременно несколько человек. Внушительных размеров мраморный умывальник и «ватерклозет» дополняли этот шикарный интерьер. А экзотическую прелесть ванной комнате придавали отдельно расположенные растения.

Межвоенный период привнес свои варианты оформления ванной комнаты. Роскошная ванная европейского богача, сделанная из мрамора, особо выделяется блеском всевозможных поверхностей. Сама ванна представляет собой декоративное цельное сооружение из мрамора. Вода необходимой температуры подается по водопроводному крану. Предусматривалось наличие электрического освещения и вентиляционного окна.

Главный недостаток большинства наших ванн – это их небольшие размеры, вследствие чего очень усложняется поиск творческих решений. Тем не менее определенные дизайнерские находки создадут дополнительные удобства и внесут заметное разнообразие в интерьер ванной комнаты.

Из белого или цветного пластика, наклеенного на фанеру, обычно делают раздвижные створки под ванной, для чего фанеру предварительно покрывают водостойким лаком. Створки движутся по профилированным П-образным направляющим из пластика или металлических уголков, закрепленным под бортиком ванны и на поверхности пола враспор с помощью металлических или деревянных реек.

Планировка ванной комнаты

Расположение ванной комнаты относительно других помещений, а также внутреннее обустройство ее должно быть

логично обоснованно. Наиболее привычное для нас расположение ванной – рядом со спальней или рядом с кухней.

В 40—50-х годах очень широко использовался вариант «ванная комната – спальня», которые как бы обосабливались от всего остального жилого пространства. Таким образом происходило своеобразное противопоставление двух образов жизни: ночной и дневной, интимный и общественный. Наглядным примером подобной планировки является Studio House, где спальня и ванная, представляющие собой две небольшие затемненные комнатки на первом этаже, зрительно отсекаются от всего остального открытого пространства.

Историческое наследие во многом обусловило другой тип планировки «ванная комната – спальня». До недавнего прошлого в бедных семьях приходилось мыться на кухне рядом с печкой. Изредка, обычно в старых домах, можно встретить кухни, совмещающие в себе функции кухни, столовой и ванной комнаты. Такой синтез обусловлен еще и удобством единой коммуникационной системы. Американский дизайнер Крик Рейн смоделировал такую кухню, придерживаясь традиций исторического прошлого: кухня – ванная и столовая – гостиная, где стены кухни покрыты обычной белой краской.

Ванных комнат в доме может быть несколько, и это вполне объяснимо, особенно если в доме живет несколько человек. Лучше всего предусмотреть наличие ванной комнаты в каждой спальне или одной на несколько спален. Желательно иметь ванную комнату в зоне кухни и вспомогательных помещений. Всевозможные варианты расположения ванных комнат представлены в фешенебельных интерьерах Нью-Йорка. Некоторые из таких вариантов предусматривают наличие ванной комнаты в каждой спальне или в спальне и гостиной; помимо этого, ванная комната может находиться в зоне спальни и гардеробной, что представляет собой разновидность полуванн, состоящих из ванны и раковины или душа, унитаза и биде.

Как это ни печально, но в действительности не всегда возможно оборудовать квартиру несколькими ванными. Но существует большое количество всевозможных приемов, позволяющих видоизменить обычную ванную комнату.

Возможно, что вам подойдет вариант, когда единственная ванная комната связана со всеми зонами дома. Такой вариант обеспечит максимальное удобство пользования ванной, куда можно попасть из различных помещений дома. Можно предусмотреть в ванной комнате наличие нескольких дверей, ведущих, к примеру, в спальню и гостиную.

Интересна идея оборудования одного из элементов ванной

комнаты за ее границей. Если вы решили превзойти всех в оригинальности и отличиться «бар-скими привычками», то можете установить ванну прямо в спальне, рядом с кроватью, хотя такой вариант и отличается излишней экстравагантностью. Возможны и более универсальные приемы. Например, можно оборудовать раковину в коридоре спальни и отделить туалет перегородкой или выделить ванну и биде, раковину и туалет. Встречается вариант, когда одна дополнительная раковина устанавливается в коридоре, а в одной из комнат оборудуется унитаз и раковина, в другой – ванна и унитаз.

За счет использования ванны специальной конфигурации или за счет объединения двух единиц, к примеру ванны и душа, можно добиться высвобождения пространства. Проблему размещения основных элементов оборудования для ванной комнаты – унитаза, раковины, ванны, а также остальных приспособлений – таких, как душ, биде, джакузи, спортивные тренажеры – можно решить путем создания нескольких «полуванн».

Малогабаритные ванные помещения, «столь популярные» в нашей стране, требуют особого подхода к оборудованию различными элементами ванных комнат. За последние три года некоторые фирмы разработали и наладили выпуск оборудования именно с учетом малогабаритности помещений. Такой целенаправленный подход предполагает наличие некоторых базовых концепций. Например, можно установить вместе ванну и душ, разделив их с помощью специальной душевой кабинки. Помимо этого, существует возможность смещения раковины в выступе стены, за счет чего экономится пространство. В любом случае, основной тенденцией при обустройстве ванной комнаты становится максимальная оптимизация во всем, а именно: уменьшение материальных затрат и повышение целесообразности.

Чтобы окончательный вариант ванной комнаты отвечал высочайшим требованиям дизайна, стилистическое решение интерьера ванной должно соответствовать общей стилистической концепции интерьера в целом или, по меньшей мере, зоне, в которой находится ванная. Для оформления современных ванных комнат используются самые разнообразные отделочные материалы: мрамор, дерево, кирпич, плитка, обожженная глина, стекломасса и другие. Кроме того, в арсенале дизайнеров имеются новейшие образцы модной сантехники и всевозможные аксессуары. Все это предоставляет дизайнерам неограниченную свободу и позволяет им создавать действительно комфортабельные, а порой роскошные ванные комнаты.

Специальная мебель, предназначенная именно для интерьера ванной, придаст ей соответствующий внешний вид. Иногда выбор стиля определяется одним доминирующим элементом, будь то умывальный шкаф «мойдодыр» или мраморная ванна (можно увидеть в бывших доходных домах). Умывальный шкаф, удобный в практическом отношении как составляющая часть убранства ванной комнаты, является ее естественным композиционным центром. Очень уместны в ванной небольшие ящики-комодики, ниши для полотенец, полки. Если позволяет площадь, можно здесь же разместить массажную кушетку.

Дополнят и закончат достойное оформление различные аксессуары – полочки, мыльницы, всевозможные крючки и защелки.

Сантехническое оборудование ванной комнаты

Новая эра развития ванных помещений началась с момента изобретения смесителя: появилась ванна, в которой не стоило больше опасаться ожогов от горячей воды или резких «сюрпризов» холодного крана. Вместо этого можно было спокойно понежиться в мраморной ванной и по желанию отрегулировать необходимую температуру воды.

Водопроводные краны и сегодня постоянно видоизменяются и совершенствуются. От их состояния и внешнего вида во многом зависит удобство и эстетичность домашнего быта, а иногда кран является элементом престижа.

Национальные особенности часто определяют конструкции и разновидности различного рода кранов. Например, у англичан принято пользоваться двумя разными кранами с горячей и холодной водой и умываться в раковине с пробкой. Такое игнорирование смесителя вызвано ничем иным, как исторически сложившимися традициями народа. Жители других западных стран и наши соотечественники чаще выбирают конструкции с двумя рукоятками. Сам кран при этом может поворачиваться, иметь специальный рычажок контроля уровня воды в раковине, которым мы не пользуемся, так как умываемся проточной водой. Рукоятки могут располагаться на раковине отдельно от крана или составлять с ним одно целое.

Не выходят из моды традиционные конструкции, в которых рукоятка располагается в верхней части крана, или ручки в виде рычажков, позаимствованные у престижных моделей начала века. Для оформления рукояток используют самые разнообразные материалы. Обычные рукоятки могут быть разноцветными или прозрачными (из акрила и металла), довольно дорогими (из мрамора или полированного оникса).

Краны бывают хромированные, с цветным или декоративным покрытием, латунные, которые сегодня наиболее популярны на Западе, позолоченные, посеребренные, бронзовые и с комбинированным покрытием. Очень необычно и оригинально выглядит кран с покрытием арания, который иногда называют «черным золотом».

Современные требования к дизайну и удобству кранов достаточно высоки – обтекаемость формы и идеальная ровность поверхности, отсутствие каких-либо швов и простота ухода. Кроме этого, необходимо обеспечить приятные ощущения от прикосновении руками и легкость хода рукоятки.

Чтобы соответствовать подобным требованиям, проводится колоссальная работа: проходят регулярные опросы потребителей, вычисляются оптимальные пропорции, проводятся тестирования на удобство пользования краном и испытания на долговечность, при этом учитывается количество человек, пользующихся краном.

Благодаря совершенным технологиям и разнообразию материалов и покрытий, современные дизайнеры используют свой творческий потенциал в полном объеме. Можно встретить порой самые необычные формы и конструкции кранов, например выдержанные в традициях средневековья или напоминающие старинные фонтаны, выполненные в виде диковинных драконов и химер. Иногда создатели кранов обращаются к темам художников-сюрреалистов, или наоборот, имитируют простые формы механизмов для подачи воды – колонки и ручные насосы начала XX века. Модели Ovale фирмы Rossati и Assosiates придерживаются природных форм. Это проявляется в дизайне рукоятки, которая напоминает морскую гальку, как бы отшлифованную волнами.

Если вы хотите применить стиль какой-либо эпохи, не потеряв при этом преимуществ современности, то можно воспользоваться кранами с одной рукояткой или джойстиками. В результате вы получите индивидуальность стиля вашей квартиры в условиях евростандарта. Подобный эффект достигается благодаря огромному разнообразию форм и расцветок джойстиков, которые уместны и в интерьере современной стандартной ванной, и ванной в духе незабытого прошлого. Предлагаются разнообразные покрытия джойстиков – такие, как хром или хром с позолотой, арания, цветные покрытия. Основное свойство джойстика – менять интенсивность потока воды без изменения температуры. При этом возможна разная форма струи.

В самых обычных моделях джойстиков присутствует рукоятка, а для более сложных используется «экологическая» кнопка, позволяющая экономить воду и регулировать

температуру. Регулирование происходит за счет того, что горячая вода поступает только после нажатия кнопки. Такие конструкции выполняла фирма «Орас» на новой серии смесителей «Сафира Натура». Рукоятка джойстика может быть цельной или иметь вырез. Очень тщательное и дорогостоящее тестирование потребовалось провести фирме Grohe, чтобы добиться оптимальной формы рукоятки, удовлетворяющей самых взыскательных потребителей. Модель получила название Europlus. Рукоятка смесителей модели «Виенда» фирмы «Орас» снабжена вырезом, который облегчает регулировку температуры и расхода воды.

Изысканность и практичность вы найдете в изделиях фирмы Kludi, которая наряду с обычными моделями широко представляет на современном рынке изделия класса «люкс». Замысловатые и нестандартные формы кранов и рукояток позволят создать неповторимо колоритный интерьер. Предусмотрен выпуск кухонных кранов и кранов для специальных целей. В смесителях для кухни фирмы Kludi предусмотрены системы контроля температуры и потока, аэраторы, клапаны для подключения стиральной или посудомоечной машины. Причем существуют конструкции, в которых обе машины можно подключать одновременно. Джойстики для мойки могут оснащаться съемным душем; такой же душ, который еще можно назвать гигиеническим, используется для умывальника или биде. Широко применяются адаптеры для щетки и ершика, всевозможные насадки. Интересны вращающиеся краны с насадками, наиболее удобные при многосекционной мойке. Для очистки грязи в домашних условиях фирма Орас разработала модель смесителя, в которой при помощи щетки-насадки можно быстро отмыть обувь и водонепроницаемую одежду.

Российские потребители особенно оценили удобство пользования немецкими кранами. Считается, что по эксплуатационным качествам они превосходят итальянские конструкции. Во многом это достигается за счет легкости хода рукоятки. Чтобы добиться мягкого и легкого хода, приходится использовать в конструкциях дорогостоящие керамические детали, что, естественно, отражается на стоимости изделий. Краны с керамическими прокладками удобны и надежны в эксплуатации, они полностью исключают течь. Единственным условием использования подобной сантехники является присутствие фильтров для водопроводной воды. Это связано с низким качеством воды, в результате чего краны с керамическими прокладками быстро выходят из строя.

Рациональнее всего установить фильтры на магистраль,

снабжающую дом холодной водой, однако можно пользоваться и фильтром местного назначения, устанавливаемого на водопроводную трубу под раковиной. В результате прямо из крана будет поступать очищенная питьевая вода. Сегодня с успехом применяются фильтры фирмы Instapure. Системой фильтров и специальным клапаном снабжается непосредственно и смеситель, вследствие чего исключается воздействие на него вредных веществ. Краны с резиновыми и керамическими прокладками довольно активно поставляются на российский рынок.

Немалое внимание уделяется проблеме долговечности сантехнического оборудования. Для продления срока службы крана применяются специальные технологии. Например, обработка хромового покрытия парами карбонитрида. А в домашних условиях используются специальные химические средства, которые выпускаются рядом фирм.

Новинкой сегодняшнего рынка сантехнического оборудования стали новейшие краны или чудо-машины, оборудованные мини-панелью управления, где при помощи кнопки предохранителя можно избежать нежелательного повышения температуры. Кнопка регулятора обеспечит оптимальный расход воды, а другая удобно расположенная кнопка регулирует изменение формы струи.

На сегодняшний день накоплен немалый опыт работы в области сантехнического оборудования. Но до сих пор особо шикарными образцами оборудования для ванных комнат остаются модели дизайна начала века. Современный рынок сантехники ориентирован на удовлетворение абсолютно любых вкусов и запросов, то есть каждый покупатель сможет подобрать себе подходящие по цене и дизайну изделия. Причем спектр выбора очень обширен – от дорогостоящих смесителей и кранов для роскошных ванных до самых дешевых отечественных. Для поклонников всего самого нового и необычного предлагаются образцы многофункциональных ультрасовременных разработок.

Кран был и остается важнейшей деталью современной ванной и кухни, без которых сегодня трудно представить нашу жизнь. А поскольку жизнь постоянно меняется, то изменяются и представления о быте и бытовом оборудовании, которое совершенствуется по мере развития цивилизации.

Ручной душ

Необходимым дополнением современной ванны был и остается удобный душ, конструкции которого постоянно варьируются и совершенствуются. На сегодняшний день обычный

душ должен соответствовать определенным требованиям и стандартам. Во избежание малейшего дискомфорта для человека, пользующегося душем, нельзя допустить изменения температуры воды даже на один градус. Поэтому необходимо, чтобы температура подаваемой душем воды была неизменной и не зависела от изменений температуры и давления в водопроводе. Некоторые новые образцы оборудования для ванных комнат, предлагаемые сегодня фирмами-производителями, позволяют решить эту проблему.

Сегодня вместо простого душа-лейки устанавливается механизм, позволяющий зафиксировать постоянные приемлемые значения температуры и расхода воды. В многоэтажном или многоквартирном доме лучше всего подойдет душевой смеситель с компенсатором давления, который поддерживает на неизменном уровне соотношение теплой и холодной воды. Работа компенсатора не зависит от колебаний температуры поступающей воды, а зависит только от изменения ее давления. Установив такое устройство, вы сможете спокойно принимать душ даже в выходной день или вечером, когда вода в большом доме расходуется особенно интенсивно. Постоянная температура воды устанавливается с помощью кнопки-ограничителя и ручки-регулятора. Изменение температуры происходит при нажатии кнопки и поворота ручки.

Еще одним видом смесителя является термостатический смеситель, позволяющий регулировать температуру и поток воды независимо от колебания давления и температуры в трубопроводе. Расходование воды и электроэнергии при использовании термостата заметно понижается. Система фильтров и специальные клапаны защищают смеситель от воздействий извести и других загрязнителей.

Шестидесятые годы ознаменовали собой новый этап развития обычного душа для ванной. Начало всему положил душ с переключаемой водяной струей, который стал своеобразным «чудом света». Дальнейшая его модернизация привела к созданию наиболее сложных моделей смесителей, оснащенных пультами управления, которые используются в современных душевых кабинах и ваннах. Сегодня можно встретить, казалось бы, совершенно неожиданные варианты: модели с разнообразными формами струи, создающие множество мельчайших брызг, которые можно сравнить, пожалуй, лишь с душем из шампанского; реактивный душ; душ, подающий легкий дождик или мощную турбострую. Чтобы снять напряжение в мышцах и укрепить ткани тела, можно воспользоваться оздоровительным массирующим душем. За счет пульсирующих водяных толчков,

создаваемых подобным душем, происходит также коррекция фигуры. При помощи специальных креплений можно устанавливать разнообразные душевые насадки. Насадки элементарно снимаются со шланга при нажатии на кнопку. Если установлен рычаг, расположенный на душевой головке, то можно изменить форму струи, чуть поворачивая рычаг.

Создатели и производители ручного душа для ванной не остановились на чисто функциональном его использовании. Модели душа стали снабжаться дополнительными элементами, обеспечивающими удобство и простоту в применении. Такие дополнения, как механизм легкого разъединения душа и шланга, устройство, предохраняющее шланг от перекручивания, подъемное устройство, с помощью которого душ легко устанавливается на необходимую высоту, значительно расширили возможности душа и максимально приспособили его для пользования. Предусмотрен вариант крепления мыльницы или полочки к душевой штанге, причем положение подобных дополнений можно регулировать.

Издержками цивилизации давно стали сопутствующие ей стрессы и перегрузки. И в то же время преимуществом развития общества является то, что оно может по возможности уменьшать и в некоторых случаях устранять побочные отрицательные факторы и явления. На сегодняшний день существует множество различных приемов снятия нервного напряжения и способов избавления от накопившейся усталости. Привычным и доступным отдыхом можно считать обычный ручной душ, который способствует не только нормализации психического настроя, но и выполняет гигиенические и оздоровительные функции.

«Погода» в доме

Поговорим о наиболее выгодном для человека освещении – естественном солнечном свете.

Получив квартиру, многие начинают переделывать ее по своему вкусу, реконструировать. Все это совершенно естественно, так как от микроклимата в доме зависит здоровье и самочувствие человека. Здесь растут наши дети, здесь мы отдыхаем после напряженного рабочего дня. Очень многие сейчас выполняют надомные работы. Какие же основные медицинские требования предъявляются к квартире? Всем хорошо известно, что в ней должно быть в меру сухо, тепло, влажно и солнечно. А вот как поддерживать нужную температуру, влажность и освещенность – это, как правило, знают немногие.

Вероятно, вы обращали внимание на то, что летом гораздо

легче просыпаться, чем зимой, когда за окном еще темно. Весь живой мир живет по ритмам солнца, только человек установил для себя особое расписание. Но природа все же дает о себе знать. Когда за окном светит солнце, спорится любое дело. Солнечный свет бодрит, дает ощущение силы и здоровья, возбуждает центральную нервную систему, отвечающую за состояние и тонус других систем. Он активизирует обменные процессы, регулирует биоритмы.

Добиться всего этого с помощью любого искусственного источника света намного сложнее, так как главный приемник световой энергии – глаз – сформировался в условиях естественного освещения. Вот почему так важно правильное естественное освещение квартиры, попадание в комнаты прямых лучей солнца. Преимущества солнечного света перед искусственным освещением не исчерпываются только положительным воздействием на зрение и центральную нервную систему. Под воздействием ультрафиолетового излучения, которое обладает большой биологической активностью, повышается устойчивость организма к болезне-творным микробам, химическому загрязнению воздуха и другим неблагоприятным воздействиям. Поэтому вполне закономерно, что в условиях недостатка этого излучения происходит ослабление организма, снижение его иммунитета, что приводит к возникновению различных заболеваний.

Чрезвычайно важно максимально использовать площадь окон. Шторы, особенно если они плотные, должны быть устроены так, чтобы днем их можно было раздвинуть за пределы окон. В качестве неподвижных допустимы лишь легкие, максимально прозрачные шторы из тюлевых тканей.

Если позволяет погода и если вы живете в районе, где не бывает городского смога, в теплое время года дольше держите окна раскрытыми: это позволит максимально использовать полезное и обеззараживающее действие солнечных лучей.

Места для игр и занятий детей, а также кроватки малышей располагайте ближе к окну, ведь солнечный свет им особенно необходим.

Но если ваша квартира находится целый день под палящими лучами солнца, вам уже нужна защита, так как все хорошо в меру. Для защиты жилища от прямых солнечных лучей, от перегрева квартиры в жаркие дни больше всего подходят легкие регулируемые шторы и жалюзи.

От перегрева также хорошо защищают зеленые насаждения. Но не увлекайтесь этим чрезмерно, не озеленяйте балкон или лоджию высокими растениями. Оставьте «проход» для солнечного

света.

Старайтесь не застеклять лоджии, не затягивайте их пленкой – это значительно ухудшает и воздушный, и световой режим в помещении. Комната, примыкающая к остекленной лоджии, теряет много света, это может нанести ощутимый ущерб здоровью людей. Если же вы не можете без этого обойтись, постарайтесь сделать так, чтобы лоджию можно было максимально «открыть».

К выбору обоев нужно отнестись со всей ответственностью. Подбирая обои, нужно знать, что пленочные включают в свой состав пластификаторы, стабилизаторы, красители, которые под воздействием непогоды, ультрафиолетовых лучей, при повышении температуры и других факторов выделяют ядовитые и пахучие вещества. Эти вещества, скапливаясь даже в очень небольших количествах, отрицательно влияют на здоровье человека.

Огромные возможности для дизайнера дает использование цвета. Какой бы ни была ваша квартира по площади, визуально ее габариты можно увеличить с помощью цветового решения и оформления вашего жилища. Все богатство и разнообразие оттенков можно свести к семи цветам основного спектра. Они расположены последовательно один за другим. Помните? «Каждый охотник желает знать»… Красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый – это хроматические цвета. Белый, серый и черный – ахроматические, то есть бесцветные.

Каждый цвет вызывает какие-то ассоциации, его выбор всегда индивидуален и зависит от характерных черт личности. «На вкус и цвет товарищей нет», это замечено давно. Вообще-то, оптимальный выбор цвета – задача очень даже непростая. Как не все обладают музыкальным слухом, так и цветовое восприятие у людей развито неодинаково. Разумеется, лучше всех в этом вопросе разбираются художники. У них особенно трепетное отношение к цвету. Они считают, например, что всякий цвет обладает только ему присущим вкусом, запахом и даже тональностью. Но и не будучи художниками, многие из нас, вероятно, обращали внимание на то, что одни цвета или их сочетания успокаивают и глаз, и душу, другие дают ощущение радости и солнца, третьи вызывают чуть ли не физический дискомфорт, четвертые действуют угнетающе. Конечно, при выборе цветов отделки квартиры хорошо бы посоветоваться со специалистом, но не у всех есть такая возможность. Придется по мере сил и способностей разбираться самому.

При выборе цвета отделки той или иной комнаты вашего дома нужно учитывать различные факторы: куда смотрят окна (если на север – лучше предпочесть теплые тона, на юг –

холодные), качество освещения, как цвет отражает свет, наконец, какая это зона – кухня или гостиная, детская или кабинет.

Насыщенные, яркие тона более всего подходят для отделки гостиной или столовой. Белый и голубой (они ассоциируются с чистотой и водой) хороши для ванной, но не подходят для кухни; для нее и столовой лучше выбрать желтый или оранжевый цвета, мягкие и теплые оттенки красного и белого. Кроме того, не забывайте о параметрах комнаты: яркие стены зрительно уменьшают пространство, темные увеличивают. Так, красный, оранжевый и желтый помогут сделать огромное неуютное помещение с малым количеством мебели меньше и уютнее. Черный и белый, синий и фиолетовый зрительно «увеличат» комнату.

Подбирая цвет стен, следует помнить, что мебель, декоративные ткани, шторы должны гармонировать со стенами. Если обивка мебели, покрывало на топчане, гардины – узорчатые, то стены лучше сделать гладкими. К сочетанию цветов надо подходить вдумчиво, не полагаясь на случай. Например, лучше не сочетать красный и зеленый, это сочетание трудно воспринимается, особенно если цвета даны в равных пропорциях. Ярко-желтый может служить хорошим фоном для любого цвета. В Китае на желтом фоне всегда демонстрировали коллекцию фарфора. На желтой стене хорошо смотрится роспись по трафарету. Зеленый плохо сочетается со всеми цветами, кроме различных оттенков зеленого.

Для того чтобы облегчить вам задачу подбора цветового решения интерьера, охарактеризуем некоторые из цветов, давая при этом рекомендации относительно области их применения.

Красный цвет у многих народов издавна ассоциировался с богатством, роскошью, красотой. Он воспринимается как символ возбужденного состояния, шумного общения, суеты. Правильно подобранные оттенки красного хорошо смотрятся в холле, кухне, детской, гостиной. Если помещение оформлено в холодных тонах, «вкрапления» красного сделают комнату более уютной.

Оранжевый, оранж. Даже если мы не знаем английского, этот цвет ассоциируется в нашем представлении с золотистым апельсином. А это означает теплоту, бодрость, радость. В оранжевых тонах можно оформить интерьер холодной северной комнаты.

Желтый цвет очень «теплый». Если ваша квартира расположена на северной стороне, обилие желтого цвета в интерьере создаст впечатление, что комнаты у вас «веселые», солнечные, даже если в действительности солнце редко к вам заглядывает. Психологи считают, что желтый цвет – для людей,

ведущих активный образ жизни, легко приспосабливающихся к любой обстановке. В то же время желтый цвет может и раздражать, все зависит от конкретного его оттенка.

Зеленый цвет. Считается, что он действует успокаивающе, полезен для глаз и для души. Скорее всего, это происходит из-за того, что цвет этот наиболее близок к природе. Действительно, картины старых мастеров, в которых преобладают оттенки зеленого, просто «лечат» души. Еще этот цвет считают цветом консерваторов – видимо, потому, что его очень любили в викторианской Англии. Зеленый хорошо использовать в оформлении интерьеров больших и светлых помещений.

Разные оттенки синего вызывают различные эмоции. Голубой – это цвет неба, простора, воздуха, свободы. Глубокий синий цвет дает ощущение покоя. Темно-синий навевает печаль и у некоторых народов считается цветом траура. В оформлении квартир психологи рекомендуют синий цвет для спальни.

Фиолетовый одни очень любят, другие абсолютно не приемлют. Считается, что это «волшебный цвет». Действительно, в нем есть что-то загадочное. Может быть, темно-фиолетовый цвет вечернего неба вызывает в нас такие ассоциации? Художники считают, что в фиолетовом есть что-то болезненное и печальное. В жилых помещениях лучше использовать светлые тона фиолетового, глубокие и яркие его оттенки действуют утомляюще.

Мы рассмотрели семь основных цветов спектра. Но есть еще множество оттенков и сочетаний – палитра Природы безгранична.

«Универсальным» является серый, он гармонирует почти со всеми остальными цветами. Пожалуй, это любимый цвет модельеров – он имеет множество оттенков и является прекрасным фоном. Он спокоен, нейтрален, но все-таки его лучше использовать в сочетании с другими цветами, так как в одиночестве он может показаться скучным.

Наконец, черный и белый цвета. Два полюса. Два глубоко символичных цвета. Две крайности, но в сочетании они, подчеркивая и оттеняя друг друга, дают изысканную классику. Оба цвета элегантны, «универсальны» и никогда не выходят из моды. Можно сказать, пожалуй, что они вне моды.

Черным прекрасно оттеняется, делается выразительнее любой другой цвет. Веранду или холл, если они хорошо освещены, можно отделать гладкими блестящими панелями из мрамора. Черный как бы «размывает» границы комнаты. В ванной можно использовать черную зеркальную плитку. Но учтите, что черное поглощает свет, обилие черного возможно только при отсутствии дефицита освещения.

Белый цвет любим всеми, это цвет свежести, чистоты, прохлады. Он ассоциируется с бодростью, здоровьем. В небольших плохо освещенных помещениях белый цвет особенно незаменим. В ванной, где нет естественного освещения, белый кафель стен, отражая свет светильника, не только увеличит освещенность помещения, но и зрительно «раздвинет» его стены.

Разумеется, существует огромное количество всевозможных оттенков цветов. Главное – это ваше желание найти именно то сочетание, которое соответствует вашему видению отделки интерьера. Ведь с помощью правильно подобранного цвета можно что-то выгодно оттенить, а что-то, наоборот, замаскировать. Дайте простор вашей фантазии. А мы надеемся, что наши рекомендации вам помогут.

При оформлении следует помнить о свойствах цвета. Мы уже говорили о том, что при выборе колера необходимо учитывать расположение помещения относительно сторон света. В помещениях, обращенных на юг, могут преобладать холодные тона, в обращенных на север – более теплые. Спокойные, сдержанные тона являются идеальным фоном для ценных и дорогих вещей. Например, на светло-сером фоне прекрасно будут выглядеть солидная мебель и красивая картина.

Цвет стен, как мы уже говорили, обязательно должен сочетаться с цветом обивки мебели и покрытия пола. Например, светло-салатный цвет стен спальни будет хорошо гармонировать как со светлой, так и с темной окраской мебели.

В кухне лучше всего использовать светлые тона стен в сочетании со светлой мебелью. Если вам хочется контраста, его можно создать, например, яркой посудой на полках, яркими шторами, рисунком.

Ванную комнату, освещенную только электричеством, лучше всего окрасить в светлые тона. Цвета рекомендуются белые, пастельные, светлые оттенки желтого, зеленого, голубого и розового. Трубы и сочленения сантехники должны быть окрашены в те же тона.

В прихожих, коридорах и холлах можно использовать контрастные цвета отделки стен.

Потолок можно «опустить», если окрасить его на несколько оттенков темнее, чем стены. Можно оклеить комнату обоями с горизонтальными полосами. Этого же эффекта можно достичь, если потолок и примыкающие к нему на 30–40 см участки стен окрасить более светлой краской.

Потолок можно «поднять», если окрасить его в белый, лучше с легким голубым оттенком, цвет. Также можно использовать окраску или оклейку стен до самого потолка без филенок, если в

рисунке обоев преобладают вертикальные полосы теплых тонов.

Применение насыщенных теплых и темных тонов или обоев с крупными рисунками способствует зрительному уменьшению габаритов больших комнат.

Если комната длинная и узкая, то продольные стены лучше окрасить в более светлые, а поперечные – в более темные тона, тогда помещение будет казаться короче и ниже. Хорошего эффекта можно добиться, если окраска одной из стен будет другого цвета.

Маленькую комнату зрительно можно расширить, применяя светлые, но холодные цвета окраски. Светло-салатный, серебристо-серый и светло-голубой зрительно увеличат габариты помещения. В маленьких комнатах не следует ставить темную мебель, вешать шторы и ковры темных оттенков.

Двери лучше красить в светлые тона: белый, светло-серый и цвет слоновой кости. Светлый колер пола смотрится приятнее, чем темный.

Растения в вашем доме

Растения являются неотъемлемой частью нашей жизни, без них вряд ли можно представить наше дальнейшее существование. Это немые помощники, друзья и целители, которые снабжают нас столь необходимым кислородом, поглощают ядовитые газы, предохраняют нас от пыли и песчаных бурь, спасают от шумной городской суеты.

Для создания благотворной экологической атмосферы растения крайне необходимы, так как они поддерживают необходимый психоэмоциональный комфорт в закрытых помещениях. Комнатные растения всегда освежали и украшали любое жилище, поэтому интерес к ним проявился очень давно и поддерживается постоянно. Редко встретишь сегодня дом без единого горшка с растениями или какого-нибудь уголка зелени. Любой интерьер только выиграет, если его грамотно оформить цветами. Конечно, результат превзойдет ожидания, если за дело возьмется профессионал. Однако при желании можно добиться неплохих результатов самостоятельно.

Лучше не заставлять вечнозелеными цветущими растениями всю комнату – гораздо интереснее будет смотреться тщательно продуманный вариант, способный к тому же зрительно уменьшить или увеличить помещение: высокие потолки будут казаться ниже, если подвесить корзинку со свисающими растениями, а комната с низкими потолками – выше, если поместить горшок с крупным высоким растением на полу. Дугообразные стебли и мелкие листья зрительно расширят узкое пространство.

Для нарядной комнаты прекрасно подойдут большие простые листья, в то время как листва причудливой формы обогатит обычный интерьер.

Главное, на что нужно обратить внимание при декорировании интерьера комнатными растениями, это правильная аранжировка, которая должна сочетаться со стилем помещения. Вариантов оформления может быть бесконечно много: от настольных миниатюр до массивных объемно-пространственных моделей зимнего сада. Но при этом нельзя забывать о соразмерности объекта и пространства. Так, в интерьере, украшенном одним-единственным растением, основным акцентом долж-на стать необычная форма ствола или листьев.

Такой интересный вариант декорирования уместен даже в небольшой комнате, в то время как крупные растения требуют

соответствующих помещений. Необходимо придерживаться и стилевых требований: комнату с современной обстановкой прекрасно дополнят и украсят растения с оригинальными стволами и жесткими листьями. Гораздо хуже эти растения будут смотреться среди старинной мебели.

Композиция производит большее впечатление, чем отдельное растение, но тут существуют некоторые тонкости. Композицию лучше всего оформить таким образом, чтобы она была организована вокруг определенной фокусной точки. Таким фокусом может стать одно или несколько растений, наиболее заметные на фоне остальных. В композиции комнатных растений горшки, находящиеся сзади, будет разумнее приподнять, за счет чего увеличится высота композиции. Некоторые растения с мелкими листьями «не смотрятся» в одиночестве, зато «расцветают» рядом с крупными листьями и часто дополняют ансамбль. Безукоризненный внеш-ний вид, обязательный для отдельного растения, в композиции не столь важен, так как оголенные стволы, односторонний рост, поврежденные листья легко скрыть, составив несколько горшков вместе. Наряду с более выигрышным художественно-декоративным видом композиция обладает и рядом чисто практических достоинств. Растения, составляющие композицию, легче поливать именно потому, что они собраны вместе, а обильная листва и испарения с большой площади почвы увеличивают влажность воздуха и создают благоприятный микроклимат для домашнего сада.

Если вам потребуется отделить территорию гостиной от общего зала, то весьма неординарным и интригующим решением станет живой экран из быстрорастущих растений, вьющихся по декоративной решетке. Яркие цветы в горшках создадут более плавный переход от одной зоны до другой.

Теперь попробуем наглядно продемонстрировать расстановку цветов в доме. Начнем, конечно, с холла, так как именно здесь складывается первое впечатление о вашем доме. Большая удача, если у вас светлый, хорошо освещенный холл, – красивые листья и цветы говорят о порядке и хорошем хозяйстве в доме. В случае мрачного и темного холла, что особенно типично для наших типовых планировок, придется подыскать теневыносливые и неприхотливые растения. Лучше, если это будет буйно разросшееся, привычное для нас растение, а не экзотический слабенький кустик.

Осветить узенький коридор можно при помощи различных светильников, которые можно подобрать на любой цвет и вкус. Это могут быть подвесные, переносные, стационарные светильники высотой до двух с половиной метров либо

маленькие, высота которых не превышает сорока сантиметров. Неповторимость и романтичность интерьеру придадут стилизованные светильники в виде старинных европейских или японских фонарей с лампой или свечкой. Необычно будут выглядеть листья растений в свете люминесцентных ламп, что придаст обстановке нереальную, волшебную атмосферу.

Далее – кухня. Здесь, как правило, созданы все условия для нормального содержания комнатных растений – это и достаточная освещенность, и повышенная влажность. Поэтому цветов может быть много, причем самых разнообразных.

Существует масса вариантов украшения «зеленью». Например, растения можно высадить в горшок с землей или же в небольшие горшки, расставленные поверх слоя торфа, песка, гальки и гравия. Промежутки между ними заполняются влажным торфом так, чтобы края горшков не были видны. Это так называемая одиночная цветочница. Если несколько растений объединить в одной корзинке, предварительно уложив на дно полиэтилен или целлофан, то получится эффект «подвесной корзинки».

Еще одна интересная находка – «композиция в миске». Для этого несколько декоративных и одно-два цветущих растения пересаживают в торфяную почву, причем вертикально растущее растение помещают на заднем плане, несколько негромоздких кустистых растений – по центру миски, а впереди располагаются вьющиеся растения.

Спальню не стоит сильно «перегружать» цветами. Для нее подойдет напольное растение или цветочное кашпо, которое можно разместить на небольшом столике или подвесить на стене. А чтобы оживить пейзаж за стеклом, лучше окно украсить цветами. Специально оборудованное место для выращивания комнатных растений на окне или «цветочное окно» может быть открытым и закрытым. Если подоконник достаточно широкий, то на него спокойно можно установить длинный ящик с цветами, который несложно сконструировать. Получится открытое «цветочное окно». Закрытое отделяется от комнаты раздвижным стеклом. Здесь можно выращивать теплолюбивые тропические растения, а при помощи современных технических средств предусматривается подогрев почвы, подача воздуха и воды и дополнительное искусственное освещение. Конечно, для оборудования подобного окна лучше воспользоваться услугами профессионального мастера.

Крайне редко встречаются комнатные растения в ванной комнате. Реальнее увидеть их на фотографиях в специальных журналах, нежели в реальном доме. А если ванная предполагает

наличие больших окон с матовыми стеклами, то не найти более подходящего места для содержания красивейших растений, родина которых отличалась влажным климатом.

Дизайн вашего интерьера будет еще более интересным и оригинальным, если воспользоваться нетрадиционными способами выращивания декоративных растений в комнатных условиях. Например, «цветочное» окно смело можно заменить «цветами в бутылке». Комнатные условия вполне пригодны для содержания болотных растений. Для этого вам придется поместить их на подоконнике в специальной посуде. Такой «сад на воде» или стеклянное «помещение», называемое еще «флорариумом», различных размеров и форм, обогатит и эффектно украсит любой современный интерьер.

При помощи комнатных растений вы всегда сможете поддерживать связь с природой, которой нам очень не хватает в бурный технический век. Постарайтесь добиться того, чтобы забота о домашних растениях доставляла вам радость и удовольствие. Если ваш зеленый уголок выглядит, как живое произведение искусства, который украшает и преображает ваш быт, то все хлопоты о нем не будут в тягость.

Наряду с разнообразием способов декорирования жилых комнат, некоторые из которых мы уже рассмотрели, пользуются популярностью и ландшафтные композиции, создающие в миниатюре настоящий сад. Неповторимости ландшафта можно добиться, используя мох и растения с маленькими листочками, а украсят его всевозможные дорожки, водоемы и различные фигурки.

Глава II
Вам, чистюли…

Уборка жилья

Для того чтобы в вашей квартире всегда была чистота и порядок, потребуется, конечно, приложить некоторые усилия. Начнем с пола в вашей квартире – несомненно, наиболее часто загрязняющейся поверхности. Кроме пыли, на полу может оказаться мусор, крошки, и, несомненно, прежде чем осуществлять непосредственный уход за поверхностью пола, их надо удалить.

Чем это можно сделать? Во-первых, самым общеупотребимым средством для удаления всяческого мусора является веник. Веники бывают разные. Есть так называемые натуральные, в производстве которых используются растительные волокна. Срок службы таких веников не очень велик, приблизительно год, но его можно увеличить, если перед тем, как использовать, поместить новый веник на одну-две минуты в горячую подсоленную воду.

Существуют веники, сплетенные из синтетических волокон. Они достаточно прочны и относительно долговечны. Конструкция их может быть разнообразной – от формы, повторяющей натуральную, до некого соединения веника со шваброй – то есть когда синтетический ворс приделан в нижнее основание швабры.

Это, так сказать, простые, даже примитивные орудия уборки. Но, конечно, удобнее всего пользоваться пылесосом с различными насадками, позволяющими быстро и тщательно обработать любую плоскую и выпуклую поверхность, нуждающуюся в этом. Преимущества пылесоса очевидны – он не позволяет подниматься в воздух мелким частичкам пыли, благодаря своему засасывающему устройству, чего при всем желании невозможно избежать при пользовании другими орудиями. Потом, благодаря смене специальных насадок, вы сможете заменить и веник, и щетку, и даже половую тряпку со шваброй – если конструкция пылесоса позволяет рассчитывать на это.

Если, конечно, пылесос новейшей конструкции, который, кроме того, что убирает пыль и мусор, еще и моет поверхность пола и ковровых покрытий, то вам нет нужды ломать голову над вопросом: какую уборку предпочесть – сухую или влажную. Если же вы еще не обзавелись подобным достижением современной цивилизации, то тут, конечно, выбор перед вами.

Если вы убираете пол, пользуясь веником, то, как уже было раньше сказано, в воздух поднимается большое количество пыли, которая потом медленно оседает на мебель и стены. Польза от такой уборки небольшая: собрав только грязь и мусор непосредственно с пола, вы и ваши домашние вынуждены дышать

пыльным воздухом, что очень неблагоприятно отражается на здоровье. Так что, в подобном случае мы вам усиленно рекомендуем не пренебрегать влажной обработкой помещений – воздух в вашей квартире станет намного свежее и чище.

Если же вы пользуетесь пылесосом, то может показаться, что этого достаточно – ведь действительно его преимущество как раз и состоит в том, что вся пыль с пола и мебели засасывается в пылесборник. Но, рассуждая так, вы заблуждаетесь. Прежде всего, для чего еще нужна влажная обработка помещений? Для того чтобы воздух в квартире, обычно сухой – под действием, например, батареи центрального отопления – стал хоть немного влажнее и, следовательно, полезнее для вас и ваших домочадцев.

Полы бывают деревянные (крашеные и некрашеные), паркетные и с линолеумным покрытием.

Деревянные полы

Трудно предположить, что сейчас у кого-то сохранились в доме деревянные некрашеные полы. Хотя они при соответствующем уходе и выглядят достаточно привлекательно, однако уход за ними доставляет немало хлопот.

Моют деревянные некрашеные полы теплой водой, в которой растворено немного моющего средства – мыла или порошка. Сначала берут жесткую щетку – лучше всего из искусственной щетины, так как натуральная очень быстро изнашивается, увлажняют ее моющим средством и, прилагая некоторое усилие, оттирают поверхность пола, стараясь проделывать это по направлению волокон дерева. Когда эта процедура будет закончена, пол рекомендуется протереть чистой половой тряпкой из натурального волокна – например, холстины, мешковины, смоченной в холодной воде и хорошо отжатой.

Деревянные полы, покрашенные масляной краской, встречаются гораздо чаще. Такие полы гораздо легче мыть – достаточно один-два раза в неделю протирать их половой тряпкой, смоченной в теплой воде. Однако со временем все теряет первоначальный опрятный вид, в том числе и половое покрытие. Поэтому если пол в вашей квартире был крашен достаточно давно, то для того чтобы после мытья он хорошо выглядел, рекомендуется добавлять в воду, которой вы моете пол, нашатырный спирт (две столовых ложки на 10–15 л воды).

Также очень неплохо действует на крашеные полы уборка их половой тряпкой, смоченной в теплой воде, в которой растворено немного моющего средства с пониженным содержанием щелочи. Такая уборка позволит скрыть дефекты в стыках между досками,

неизбежно проявляющиеся со временем.

Паркетные полы

Паркетные полы бывают натуральные и покрытые лаком. Натуральные, непокрытые полы, конечно, менее практичны. За ними требуется много ухаживать, что может позволить себе не всякий хозяин. Прежде всего, такой пол нельзя мыть влажной тряпкой. С него аккуратно, веником или пылесосом, удаляют грязь и мусор, а потом натирают щеткой или полотером. Для натирания используется измельченный парафин или специальный воск. Если такой паркет потерял свой вид и выглядит грязным и неухоженным даже после такой обработки, если на нем пятна, то целесообразно провести циклевку. В процессе циклевки удаляется внешний, загрязненный слой дерева, его обнажается структура. После этого целесообразно сразу же натереть паркет, используя несколько большее количество соответствующего средства, чем обычно.

Но лучше, конечно, покрыть паркетный пол лаком. Эту процедуру лучше доверить специалисту, потому что человеку неопытному трудно нанести равномерный слой лака. Пол, покрытый лаком, можно мыть. Разумеется, не следует сильно смачивать водой половую тряпку, она должна быть лишь чуть-чуть влажной. Полезно для ухода за таким полом раз в неделю натирать его специальной мастикой. Существует достаточно большой выбор мастик в специальных магазинах, и вы можете остановить свой выбор на той, которая придется больше «по вкусу» вам и вашему паркетному полу.

Линолеумные полы

Линолеум – очень выгодное покрытие для пола, прежде всего, благодаря своим качествам и цвету. Уход за линолеумным покрытием несложен. Его можно мыть водой (только желательно не очень горячей) – этим можно повредить поверхность. Желательно также не применять слишком жесткую половую щетку. Можно в воде, которой вы собираетесь мыть линолеум, растворить немного моющего средства – вроде стружек слабощелочного мыла. Следует помнить, что щелочь тоже может принести вред линолеуму. Раз или два в месяц желательно натирать линолеум специальной мастикой – это позволит дольше сохранить его привлекательный внешний вид и эластичную структуру.

Удаление пятен

Можно, конечно, очень хорошо ухаживать и заботиться о половом покрытии в вашей квартире, но такая мелочь, как пятна, может испортить общую благоприятную картину.

Действительно, чаще всего пятна – результат случайности, неосторожности, небрежности. Даже небольшое жировое, чернильное пятно может испортить общее впечатление от квартиры и свести на нет все ваши усилия по поддержанию порядка и чистоты. Конечно, не стоит из-за одного такого пятна менять линолеум или перестилать паркет, красить заново полы. Лучше попробовать некоторые, так называемые «домашние» средства, которые тем не менее могут дать неплохой результат.

Если вы случайно пролили на пол чернила, то постарайтесь сразу же промокнуть это пятно губкой, ватой или промокательной бумагой. Если все же останется пятно, то его гораздо легче будет потом вывести, так как не все чернила впитаются, а только малая их часть.

Такие пятна лучше всего удалять раствором какой-либо кислоты – например, уксусной, щавелевой или лимонной. Стоит предупредить, что при работе с любой из этих кислот надо соблюдать предельную осторожность, работая в резиновых перчатках и оберегая от вредных паров дыхательные пути и органы зрения. Выводить образовавшееся пятно следует аккуратно, стараясь работать только в пределах пятна, так как в противном случае на этом месте может образоваться светлый ореол, который потом придется маскировать.

На некрашеных полах чернильные пятна выводятся смесью из хлорной извести с содой, разведенных водой до кашицеобразного состояния. Эту смесь надо нанести и оставить на некоторое время, а потом смыть водой. При необходимости процедуру можно повторить.

Также для этой цели можно использовать смесь перекиси водорода с нашатырным спиртом (в соотношении 10:1).

С линолеума, если вышеприведенные средства не помогут, пятна можно просто соскоблить, используя для этой цели наждачную бумагу или бритвенное лезвие. Следует заметить, что этот способ хорош для однотонного линолеума, и следы удаленного пятна, более светлые, чем основной фон, нужно замазать потом мастикой или скипидарной мазью.

Жировые пятна выводятся следующим образом: посыпают его тальком, мелом или белой глиной и проглаживают это место не очень горячим утюгом. Этот способ годится, если вы посадили пятно совсем недавно. Если же пятно старое, то нужно

приготовить раствор извести, разведенной горячей водой до кашицеобразного состояния, нанести его на пятно и оставить на длительное время (например, на ночь). Если после того как удалили эту массу, вы остались недовольны результатом, то можете повторить процедуру.

Окна в вашей квартире

Окна в вашей квартире – это источник света. Поэтому очень важно поддерживать их чистоту. Знаете ли вы, что грязное стекло способно задерживать до 60 % света? Оконные стекла моют обычно 4–5 раз в год (летом чаще, чем зимой).

Как правильно помыть окна? Тут существует немало способов, и все их мы предложим на ваше рассмотрение, и уж ваше дело решать, какой способ подходит именно вам.

Существует мнение, что для этой цели лучше не применять различные щелочные средства, вроде раствора мыла или стирального порошка. Действительно, в ряде случаев это бывает неоправданно. Однако если стекло очень сильно загрязнено или находится в помещении, где на него может попадать жир и копоть (например, в кухне), то можно рекомендовать и этот способ. В этом случае тряпку смачивают в горячем растворе моющего средства и хорошенько протирают стекла. Затем оконное стекло нужно несколько раз промыть теплой водой и протереть чистой мягкой тряпочкой. Тряпку желательно выбирать из такой ткани, которая не будет оставлять ворса и мелких частиц на стекле. Для этой цели также хорошо использовать смятые газетные листы, которые нужно менять по мере увлажнения.

Другой способ состоит в том, чтобы стекло, первоначально очищенное мокрой тряпкой от пыли и грязи, смазать специальным средством, которое состоит из густого раствора мела, разведенного водой. Этот состав наносят на стекло тонким ровным слоем и оставляют до полного высыхания. После этого берут мягкую сухую тряпочку и протирают ею стекло, стремясь удалить мел.

Также можно для мытья окон использовать воду, в которую добавлен нашатырный спирт (10:1). Также неплохой эффект дает использование раствора мыльной воды с содой. Этот состав хорошо подходит для сильно загрязненных окон.

Если вы хотите, чтобы ваши чисто вымытые стекла сияли голубоватым блеском, добавьте в воду для ополаскивания немного синьки.

А вот несколько советов, которые пригодятся тем, кто должен совершить эту процедуру в зимнее время. Чтобы справиться с

мытьем окон быстрее и качественнее, добавьте в воду немного спирта или водки. А если вы хотите, чтобы ваши окна не замерзали и не покрывались слоем изморози, то после того как вы помыли окно, смажьте стекло снаружи и изнутри тонким слоем глицерина и хорошенько разотрите.

Мытье зеркал

Что вредно для зеркал? Прямое попадание солнечных лучей и сырость. К сожалению, некоторых факторов, например сырости, трудно избежать в ванных комнатах, где зеркало является обязательным предметом обстановки. Также не стоит помещать зеркала около батарей центрального отопления, где под действием горячего воздуха изнаночное покрытие зеркала, называемое амальгамой, со временем истончается, и на нем могут появиться светлые «островки».

Как защитить зеркало от вредных воздействий окружающей среды? Можно попробовать такой способ, который пригоден для зеркал, находящихся в ванных комнатах: нужно вынуть зеркало из рамы и пазы промазать обычной оконной замазкой. Затем произвести обратную процедуру. После этого ваше зеркало будет надежно защищено от паров воды, и, следовательно, будет служить дольше.

Предохранить от сырости заднюю поверхность зеркала можно и таким способом: растопите воск до жидкого состояния и кисточкой покройте тонким слоем поверхность амальгамы.

Моют зеркала по мере загрязнения, обычно два-три раза в месяц. Тут есть немало способов. Во-первых, можно просто протереть его сначала влажной чистой тряпкой, а потом удалить излишки влаги смятыми газетными листами. Но это самое простое решение. Лучшего результата можно добиться, если эту же тряпочку смочить в уксусе, спирте или водке. Некоторые применяют для этой цели отвар листьев чая, в просторечии именуемый заваркой.

Что делать, если ваше зеркало потускнело? Попробуйте протереть его тряпочкой, смоченной спиртом. Для этих целей применяют еще жженую магнезию, разведенную в бензине (1:1).

Для того чтобы зеркало красиво блестело, после непосредственного удаления пыли протрите его тряпочкой, смоченной в воде, в которую добавлено немного синьки.

Если зеркало засижено мухами, то эту неприятность легко поправить, если протереть его тряпочкой, смоченной в уксусе. Для этих целей применяют также и луковицу, разрезанную пополам, которой также протирают испачканную поверхность.

После этих обработок зеркало нужно промыть тряпочкой, смоченной в холодной воде.

Что не рекомендуется делать, если вы не хотите нанести ущерб зеркалу? Во-первых, не допускайте попадания на его поверхность нашатырного спирта, не чистите его, как оконное стекло, мелом. Если задняя поверхность зеркала не защищена, не протирайте ее влажной тряпкой, используйте сухую.

Светильники, люстры и плафоны

Прежде всего уместно напомнить, что если вы собрались мыть светильник, бра или люстру, то вам придется иметь дело с электрическим током, который, как известно, требует осторожности и определенной техники безопасности. Идеальный вариант: обесточьте вашу квартиру на то время, когда вы вознамерились помыть эти предметы. Это довольно легко сделать, выключив рубильник на лестничной площадке, относящийся к вашей квартире.

За это время вы сможете снять люстру, абажур или бра, чтобы потом без помех помыть их. Если же по каким-то причинам их невозможно отделить, то процедуру мытья вам придется проделывать прямо «на месте» – то есть забравшись под потолок к люстре, либо пристроившись у стены, где висит светильник.

В этом случае необходимо соблюдать особую осторожность. Проверьте еще раз, отключен ли ток, и приступайте к мытью. Для мытья плафонов, люстр из стекла, пластмассы применяется в основном теплый мыльный раствор – если на них большой слой пыли. В этом случае тряпку, смоченную этим раствором, очень хорошо отжимают. Потом очищенную таким образом поверхность плафона вытирают другой тряпочкой, смоченной в чистой воде и тоже хорошо отжатой. Недопустимо попадание даже минимального количества воды на электропроводку, цоколи лампочек.

Если вы моете хрустальную люстру, то после того как основная грязь будет удалена, протрите ее тряпочкой, смоченной в воде, в которую добавлен нашатырный спирт.

Если плафоны засижены мухами, попробуйте оттереть эти места луковицей или спиртом. Бумажные и изготовленные из тонкой пластмассы плафоны лучше всего не мыть, а вытирать сухой фланелевой тряпочкой, а если их конструкция не позволяет добиться полного удаления пыли, то почистите их мягкой щеточкой.

Мебель

Мягкую мебель желательно чистить 3–4 раза в месяц – тогда, когда вы убираете комнату. Это можно делать пылесосом, используя специальную насадку. Если же такой возможности нет, то придется обойтись другими способами. Например, диван или кресло накрывают большим влажным полотном (например, старой простыней), а потом выбивают. Вся пыль должна остаться на полотне, которое время от времени прополаскивают и хорошо выжимают.

Кожаную мягкую мебель протирают мягкой чуть влажной тряпочкой. Для придания блеска ее рекомендуется время от времени протирать шерстяной тряпочкой, смоченной во взбитом белке.

Деревянную некрашеную мебель лучше всего мыть жесткой щеткой, смоченной в горячем растворе стирального средства (мыла, порошка), протирая потом чистой влажной тряпкой. Время от времени можно зачистить поверхность наждачной бумагой или лезвием.

Полированную мебель протирают чистой сухой тряпочкой. Время от времени можно наносить на нее специальные химические средства (типа «Полироль», «Уют»), растирая затем фланелью. Такие средства можно приготовить и самим: например, смесь равных частей растительного масла и скипидара; керосина и растительного масла (5:1). Также полезно протирать полированную мебель тряпочкой, смоченной льняным маслом.

Для ухода за дубовой мебелью можно тоже приготовить специальный состав: берутся 2 ст. л. натертого воска, стакан пива и 1 ст. л. сахара. Все эти ингредиенты смешиваются, состав подогревается до полного растворения воска, а потом наносится тонким слоем. После этого, обождав час, поверхность натирают.

Мебель из красного дерева лучше всего протирать репейным маслом. Это очень освежает ее цвет и придает мебели красивый вид.

Мебель, сделанную из орехового дерева, можно протирать следующим составом: взять оливковое масло и сухое красное вино в равных количествах, хорошо перемешать и слегка нагреть. Эту смесь наносят на поверхность мебели, дают ей высохнуть, а затем тщательно полируют мягкой тряпочкой.

Соломенную плетеную мебель можно обновить, вычистив ее щеткой, смоченной в соленой воде. Потемневшая со временем, она приобретет свой прежний цвет.

Ковры

Самый простой способ почистить ковер – это его

пропылесосить. Эта нехитрая процедура вполне годится, если ковер новый и не слишком загрязненный. Однако в других случаях, когда ковру требуется более эффективная чистка, этим обойтись нельзя.

Существует немало способов почистить ковер, и каждый по-своему хорош. Некоторые решаются на «стирку» ковра – с мыльным раствором, щеткой и большим количеством воды. Но этот способ применим, только когда для этого есть подходящие условия: например, собственный двор или специальная площадка, на которой можно разложить ковер или палас и поливать его из шланга. Разумеется, эту процедуру лучше проводить в жаркое, летнее время года – тогда вымытый ковер просохнет в течение нескольких дней.

В зимнее же время года применяется другой способ: ковер раскладывают на снегу и на него наметают веником снежок. Обождав некоторое время, грязный снег сметают тем же веником. Если ковер очень пыльный и загрязненный, процедуру можно повторить.

Если же нет возможности вынести ковер на улицу, то в пределах комнаты можно осуществить чистку одним из нижеприведенных способов.

1. Чистка солью. Ковер густо посыпают поваренной солью, а потом сметают ее жестким веником. Веник должен быть промыт в горячей мыльной воде, по мере его загрязнения надо его периодически прополаскивать.

2. Чистка травой. Мелконарезанную траву разбрасывают по всей поверхности ковра, а потом сметают. Особенно хорош этот способ, если ковер сильно запылился, так как трава превосходно собирает на себе пыль. Этот способ не рекомендуется для чистки светлых ковров, так как велика вероятность испачкать их зеленым травяным соком.

3. Чистка спитой чайной заваркой. Также не рекомендуется для чистки светлых ковровых покрытий, зато темным придает живой блеск и освежает цвет. Собрав спитую заварку в требуемом количестве, хорошенько отожмите ее, завернув в марлевый мешочек, а потом разбросайте по поверхности ковра. Через пятнадцать минут удалите.

4. Чистка опилками. Подходит как раз для светлых ковров. Опилки надо просеять, а потом слегка увлажнить смесью раствора любого моющего средства с бензином. Разбросайте опилки по ковру, а затем сметите жестким веником.

5. Чистка уксусом. Хорошо освежает цвет. Рекомендуется проводить после того, как была удалена пыль одним из вышеприведенных способов. Щеточку смачивают в растворе

уксуса (1 ст. л. на литр воды), стряхивают, а потом проводят по всей поверхности ковра, двигаясь по направлению ворса.

6. Чистка отрубями. Пригодна также для светлых ковров. Смешивают отруби с водой (один килограмм на пять литров воды), нагревают, процеживают, а затем щеткой, смоченной в этом отваре, проводят по поверхности ковра, двигаясь по направлению ворса. Затем излишнюю жидкость удаляют чистой сухой тряпочкой.

Удаление пятен с ковров

Жирные пятна можно удалить двумя способами. Первый состоит в том, чтобы, посыпав пятно мелом или тальком и накрыв его бумагой (лучше промокательной), проглаживать сверху нагретым утюгом. Также можно чистить жирные пятна на ковре опилками, смоченными в бензине. Эффект будет больше, если опилки на некоторое время, например на ночь, оставить на ковре.

Чернильные пятна можно попытаться удалить кислотами (лимонной, уксусной) или спиртом. Чернильные пятна можно удалять, попеременно проводя по пятну тряпочкой, смоченной в кислоте, и тряпочкой, смоченной в молоке.

Пятна неизвестного происхождения прежде всего можно попытаться удалить теплым мыльным раствором, а если это не удастся, добавьте нашатырный спирт. Также неплохой эффект дает кашица из жженой магнезии. Ее следует держать на пятне до полного высыхания.

Ванная и туалетная комнаты

В этих помещениях, как нигде, все должно сиять белизной и быть продезинфицированным. Пожалуй, эти помещения могут соперничать по стерильности только с кухней – да простят нам читатели это сопоставление.

Ванную комнату нужно убирать с применением санитарно-гигиенических средств, в изобилии имеющихся в продаже. Такое средство следует растворить в воде, которой вы собираетесь мыть пол или протирать кафельную плитку. Наличие хлорамина в таких средствах убивает микробы, могущие оказаться на поверхности, и дезинфицирует ее.

Ванную следует тщательно мыть после каждого использования и перед тем, как вы собираетесь налить в нее воду. Не следует создавать температурные контрасты, наливая в холодную ванну очень горячую воду, или наоборот, охлаждая горячую ванну ледяной водой. Это может очень неблагоприятно

сказаться на эмали.

Также очень вредно действует на эмаль кислота и чистка жесткими щетками и некоторыми абразивными материалами. Если ванна имеет очень грязный, запущенный вид, то попробуйте в чистящий порошок или соду добавить немного нашатырного спирта и оставить эту смесь на поверхности ванной на некоторое время – чем дольше, тем лучше.

Краны в ванной комнате часто покрываются трудноудалимым налетом. Чтобы справиться с ним, попробуйте взять жесткую старую зубную щеточку и нанести на нее слой порошка типа «Санита», «Блеск» и хорошенько потереть. Такая маленькая щеточка позволит вам пробраться в самые труднодоступные места.

Также можно попробовать протереть краны тряпочкой, смоченной в уксусе и посыпанной мелкой солью. А для придания блеска хорошо протирать краны ломтиком лимона, а затем полировать сухой тряпочкой.

Часто на ванне образуются ржавые потеки от постоянно текущей струи воды. Чтобы их удалить, можно попробовать применить раствор перекиси водорода с нашатырным спиртом. С эмалированной ванны такие потеки можно удалить 5 %-ным раствором щавелевой кислоты.

Унитазы чистят специальными щетками-«ежиками». Для того чтобы унитаз отвечал санитарным требованиям, надо выбирать дезинфицирующие порошки для его очистки.

Помимо всего, что было предложено, вы можете попробовать новейшие средства, в изобилии имеющиеся в продаже. Надеемся, что все наши советы помогут вам содержать квартиру в идеальной чистоте и порядке. А о том, как правильно ухаживать за посудой и что делать для того, чтобы продлить срок службы кухонной мебели и бытовой техники, вы узнаете из следующих глав.

Стерильная кухня – запросто!

Мытье посуды, конечно, самая неприятная из домашних работ. Но и ее можно облегчить. Сейчас при достаточном семейном бюджете проблем с мытьем и чисткой посуды, конечно, быть просто не может. Рынок насыщен всевозможными моющими средствами отечественного и импортного производства. Но наша задача состоит не в рекламе фирм, изготавливающих «Кометы», «Доси» и «Мифы-универсалы», а в том, чтобы помочь домашней хозяйке, с одной стороны, содержать в идеальной чистоте кухонную утварь, а с другой – сэкономить свои средства.

Стекло

Самая красивая посуда – стеклянная. Чтобы придать стеклянной посуде большую прочность, ее перед употреблением нужно прокипятить. Это делается так: на дно кастрюли кладут слой песка, кладут в нее обрабатываемую стеклянную посуду, заливают холодной водой и кипятят ее в течение 15 минут. После этого добавляют 2 ст. л. соли и кипятят еще полчаса. Воде дают остыть, после чего посуду вынимают, прополаскивают чистой водой и дают ей стечь.

Идеальная чистота стеклянной посуды еще больше подчеркивает ее красоту. Для этого посуду сначала промывают в подкисленной уксусом воде или протирают солью. Затем смывают соль теплой водой и, не вытирая, дают воде стечь.

Бывает так, что приготовленные для мытья и вставленные друг в друга стеклянные бокалы или стаканы под воздействием горячей воды «приклеиваются» друг к другу и при разъединении могут быть разбитыми. Чтобы не допустить этого, нужно опустить наружный стакан в теплую воду или же положить во внутренний стакан кусочек льда. Наружный расширится или внутренний сузится, в зависимости от того, какой способ вы изберете, и стаканы разъединятся без труда.

Хорошо отмывает стеклянную посуду, стаканы, рюмки и бутылки из-под растительного масла кофейная гуща.

Бутылки с узким горлышком из-под растительного масла так же хорошо и легко отмываются картофельной шелухой, мелко накрошенной скорлупой яиц или кусочками газетной бумаги, которые бросают в воду. Воду заливают в бутылку, после чего бутылку интенсивно встряхивают. После этого промывают чистой водой.

Чтобы удалить зеленый осадок со дна и со стенок цветочных

ваз, на дно сосуда можно положить медную монетку. Зеленый осадок также хорошо отмывается столовым уксусом, смешанным с солью.

Стеклянную посуду из-под молока нужно мыть сначала холодной, а потом горячей водой.

Очень хорошо отмывается стеклянная посуда горячим раствором стиральной соды (25 г на 1 л воды). После мытья посуды содой ее необходимо тщательно промыть чистой водой и протереть сухим полотенцем.

Не выливайте воду, в которой варился картофель в мундире. Это отличное средство для мытья стеклянной посуды. Благодаря содержащемуся в жидкости крахмалу, с внутренней и внешней стороны посуды прекрасно удаляется характерный желтоватый налет.

И еще одно правило. Чайную посуду, чтобы она блестела, нужно всегда вытирать чистым, сухим полотенцем. Капли даже чистой воды, высыхая, образуют на поверхности посуды мутные пятнышки, которые выглядят крайне неопрятно, несмотря на то что сама посуда была вами тщательно вымыта.

Фарфор, фаянс, хрусталь

Фарфоровая посуда дольше сохраняется, если ее перед употреблением на несколько часов положить в холодную воду, а затем прополоскать горячей водой.

Фарфоровую и фаянсовую посуду с позолотой не следует мыть слишком горячей водой с применением порошков и паст, разрушающих глазурь. Для мытья такой посуды лучше использовать хозяйственное мыло или пользоваться теплым раствором, состоящим из 3 ст. л. соли, разведенных в одном литре воды.

После мытья с мылом посуду необходимо сполоснуть холодной водой.

При обработке изделий из фарфора, фаянса или хрусталя с позолоченным рисунком ни в коем случае нельзя использовать соду, так как при усиленном трении содой позолота может сойти.

Фарфоровую посуду можно вымыть теплой водой с небольшим количеством нашатырного спирта. Все пятна исчезнут, но вода не должна быть горячей, иначе можно испортить рисунок.

Коричневый налет в фарфоровом чайнике, образующийся при длительном использовании с внутренней стороны, легко удалить, если налить в него на ночь раствор питьевой соды. Утром раствор нужно вылить, внутренность чайника протереть и хорошо

сполоснуть.

Хрустальную посуду также нельзя мыть в горячей воде – она тускнеет. Хрустальную посуду хорошо мыть теплой водой с добавлением нескольких капель нашатырного спирта. На дно тазика рекомендуется положить мягкую хлопчатобумажную или льняную салфетку. После мытья посуду следует вытереть бумажной салфеткой. Полотенце же, особенно махровое, оставит на стекле ворсинки.

Чтобы хрусталь сохранял свой первоначальный вид, его время от времени необходимо протирать подсиненным крахмалом, а затем тщательно удалять его шерстяной тряпочкой.

Эмалированная посуда

Эмалированную посуду легко отмыть горячей (лучше кипяченой) водой, добавив в нее стиральной соды или горчицы (25 г на 1 литр воды). После мытья посуду необходимо промыть теплой или холодной водой и вытереть сухим полотенцем.

Чтобы предохранить эмаль от растрескивания, нельзя в горячую эмалированную посуду наливать холодную воду. Прежде чем это делать, дайте посуде остыть естественным путем.

Если ко дну эмалированной посуды пригорела пища, нужно поступить следующим образам.

2 ч. л. соды, соли или горчицы растворить в 1 л воды, залить раствор в загрязненную посуду и поставить на огонь или дать ей настояться в течение 2–3 часов. После этого раствор можно вылить, а загрязнение удалить губкой или мягкой щеточкой.

Быстро очистить кастрюлю, в которой подгорело молоко, можно бумажным или ватным тампоном, смоченным в кофейной гуще.

Ржавчину с эмалированной посуды можно удалить тампоном, смоченным уксусом.

Алюминиевая посуда

Темный налет со стенок алюминиевых кастрюль можно легко удалить с помощью ватного тампона, смоченного в водном растворе уксуса. После этого необходимо промыть кастрюлю теплой водой. Помимо всего прочего, уксус поможет избавиться от запаха рыбы, если таковой имеется. Запах от рыбы также очень хорошо удаляется с алюминиевой посуды кофейной гущей и чайной заваркой.

Если же алюминиевая посуда почернела очень сильно, отмыть ее можно, наполнив водой, в которой растворены 3–4 ст.

л. уксуса, и прокипятив в течение 10–15 минут.

Еще один вариант. В стакане воды растворяют 10 г аптечной буры и добавляют несколько капель нашатырного спирта. Этим раствором на полчаса покрывают предмет, а затем хорошо протирают сухой тряпкой.

Можно алюминиевую посуду чистить мелом или смесью мела с глиной.

Пятна от пригоревшей пищи на алюминиевой посуде можно удалить, протерев их только что разрезанным яблоком или вскипятив в посуде воду с луком.

Столовые приборы

Чтобы вернуть потемневшим ложкам, вилкам и ножам первоначальный вид, опустите их в отвар, оставшийся после варки картофеля, подержите в нем несколько минут, а затем вытрите досуха.

Прежде чем мыть нож после сельди, лука или чеснока, подержите его несколько секунд над горящей конфоркой, а затем вымойте холодной водой с мылом. Тот же эффект достигается, если протереть нож сухой столовой солью. Кстати, солью можно протереть и другие приборы, которые после применения сохранили запах рыбы или лука.

А вообще, чтобы нож был всегда чистым и блестящим, нужно периодически протирать его разрезанным картофелем. Крахмалом также прекрасно удаляется ржавчина.

Помните о том, что горячей водой ножи мыть не следует – они от этого становятся тупыми.

Ножи, вилки и ложки из нержавеющей стали нужно мыть теплой водой с мылом, после чего насухо протирать полотенцем.

Чистка изделий из серебра и мельхиора

Перед чисткой серебряную вещь нужно вымыть теплой водой с мылом, а затем обмазать кашицей из смеси нашатырного спирта и мела.

После того как смесь подсохнет, прибор необходимо промыть очень тщательно водой и протереть сухой тряпочкой.

Сильно окисленное серебро чистят, предварительно помыв прибор с мылом, раствором из одной части сернокислого натрия и трех частей воды. Затем прибор тщательно вытирают тряпочкой.

Чтобы серебряные ложки, вилки и ножи всегда блестели, их после употребления надо сразу же опустить в кипящую воду с

небольшим количеством соды.

Ежедневно используемые приборы из мельхиора и серебра необходимо один раз в неделю мыть в мыльной воде с небольшим количеством нашатырного спирта.

Темные пятна от яичных желтков легко отчищаются золой.

Пятна от сырости удаляются уксусом, предварительно подогретым до 40–50 градусов.

Ложки, вилки, ножи, солонки и другие изделия из мельхиора и серебра можно чистить зубной пастой, протерев после этого мягкой тряпочкой.

Удаление накипи

Для удаления накипи с посуды применяют щелочи или кислоты. Щелочи не действуют на металл, за исключением алюминия, поэтому их следует применять в первую очередь. При обработке щелочью накипь хорошо размягчается и затем легко удаляется с помощью щетки. Для обработки берут фосфорнокислые соли (тринатрийфосфат), содержащиеся в порошках «Тринатр» и «Фоспор», реже используют стиральную соду, а еще реже питьевую.

Для приготовления необходимого раствора вам понадобится 20–30 г порошка, его надо насыпать в загрязненную посуду, залить горячей водой и кипятить 1–2 часа, после чего накипь можно легко соскоблить щеточкой и тщательно промыть чистой водой несколько раз. Если накипь сразу не удаляется, обработку необходимо повторить.

Из кислот чаще всего применяют уксусную эссенцию или 8 %-ный уксус.

1—2 ч. л. уксусной эссенции растворить в 1 литре воды, залить в требующую очистки посуду и кипятить 1–1,5 часа. Затем посуду тщательно промыть чистой водой.

Реже применяют соляную кислоту, так как она вредно действует на металл и для посуды с тонкими стенками непригодна.

Чайник все время находится на виду и используется гораздо чаще, чем любая другая посуда. Естественно, что и накипь на нем образуется быстрее. Специально для чайника можем предложить следующее средство.

1—2 раза в месяц наливайте в чайник рассол от помидоров, засоленных на зиму. Можно налить остатки скисшего молока, огуречный рассол или сок от кислой капусты. Все кипятить в зависимости от толщины накипи 2–3 часа. Затем вымойте чайник холодной, а потом горячей водой.

Уход за посудой с антипригарным покрытием

Антипригарное тефлоновое покрытие очень непрочное. Поэтому мытье (но ни в коем случае не чистка) такой посуды требует большой осторожности.

Остатки пищи ни в коем случае нельзя соскабливать ножом, вилкой или ложкой. Для этого существует специальная деревянная лопаточка, которая, как правило, продается в комплекте с посудой.

Можно использовать только щадящие моющие средства, дабы избежать разъедания покрытия. Исключается применение порошкообразных средств.

Возможно применение жидкого или обычного хозяйственного мыла. Применение для мытья щеток и жестких мочалок исключается. Мыть такую посуду можно только мягкой тряпочкой.

Вымытую посуду надо тщательно протереть сухим полотенцем.

Уход за кухонной мебелью и плитой

Наверняка многие из вас с готовностью согласятся с тем, что кухня – это самое уютное место в доме. А разве это не так? Тепло, ароматы готовящихся вкусных блюд…

А как приятно бывает поговорить, собравшись за обычным кухонным столом, рассказать о каких-то новостях, которые будут интересны всем членам семьи.

Словом, как приятно бывает сказать: «Прошу на кухню». Однако сделать это возможно лишь в том случае, если за чистотой кухни вы тщательно следите. А чтобы правильно ухаживать, например, за кухонной мебелью или газовой плитой, необходимо знать некоторые «секреты» образцовой хозяйки, которыми мы с удовольствием с вами поделимся.

Начнем, пожалуй, с кухонной плиты. Почему именно с нее? Да потому что это, наверное, самый главный предмет на кухне. Без плиты не было бы и кухни. По степени своей значимости она может уступить разве что холодильнику.

В последнее время рынок кухонных плит значительно расширился. Начнем хотя бы с того, что теперь кухонные плиты изготавливаются из самых разных материалов. Тут и традиционная эмалированная плита, и нержавеющая сталь, и даже керамика. И каждая из них требует своей системы ухода.

Наиболее «неприхотливой» является стекло-керамическая плита. Для ее чистки достаточно будет пройтись по ее

поверхности (кстати, идеально гладкой и ровной) тряпочкой, смоченной средством для мытья посуды. Поверхность такой плиты настолько гладкая, что грязи бывает «просто не за что зацепиться».

Однако купить себе такую плиту может позволить далеко не каждая хозяйка. Но это не беда. Обыкновенная эмалированная газовая плита, если ее регулярно и тщательно очищать от загрязнений, прослужит вам верой и правдой в течение очень долгого времени.

А справиться с этим вам помогут некоторые «хитрости», о которых и пойдет сейчас речь.

Очень хорошо при чистке эмалированной кухонной плиты помогают специальные средства для чистки эмалированных поверхностей типа «Пемолюкс». Вещества, содержащиеся в таких средствах, легко очищают поверхность плиты от загрязнений, а отдушка делает процесс чистки даже приятным.

Если специального средства под рукой нет, попробуйте насыпать немного питьевой соды на жесткую щеточку. Потрите загрязненные места. Вот увидите: плитка засияет, как новая.

Кстати, вовсе не обязательно приобретать специальную щетку для чистки посуды, плиты или раковины. Если у вас остались капроновые сеточки, в которых были расфасованы овощи, свяжите из них удобные мочалки. Для этого простирните эти сеточки, просушите их. Затем наденьте каждую сеточку на молочную бутылку и разрежьте ее, начиная снизу, так, чтобы получилась нитка-зигзаг и на каждом ее уголке – «усики». Вяжите мочалки в две «нитки» из капрона, пользуясь крючком № 3.

А вообще советуем вам обзавестись специальными приспособлениями для чистки алюминиевых и эмалированных поверхностей: специальными щеточками, мочалками и сеточками. Однако хотелось бы заметить, что чистить плиту с помощью проволочных сеточек или абразивов не рекомендуется: так вы можете повредить эмаль. Представляете, как портит общий вид вашей кухни «расцарапанная» плита, особенно если она белого цвета?

Вы, конечно, заметили, что из всех частей плиты чаще и сильнее всего загрязняется поддон. А если он еще и белого цвета, то все загрязнения, как говорится, налицо. Для чистки этой части плиты можете приготовить специальную чистящую смесь. Возьмите бутылку объемом в 1/2 л и всыпьте в нее 3 ст. л. кальцинированной соды, 1/2 ст. л. любого стирального порошка и 1 с. л. канцелярского клея. Все залейте 1 стаканом теплой воды. Полученную смесь можно хранить в течение длительного времени. Перед употреблением обязательно взбалтывайте.

Преимущество этой смеси состоит в том, что с ее помощью не только легко оттираются пригоревшие остатки, но и при дальнейшем использовании пища не будет приставать к поддону.

Многие из вас пользуются электрическими плитами. К сожалению, часто бывает так, что правильно пользоваться этим электробытовым прибором хозяйка не умеет. Признайтесь: часто ли вы ставили на раскаленную конфорку кастрюлю, наполненную холодной водой, да еще и с мокрым дном? Учтите, что это может привести к повреждению корпуса конфорки вплоть до того, что она просто треснет. Вывод: никогда так больше не делайте!

Кстати, о конфорках. Наверное, излишним будет говорить о том, что их надо чистить, ведь довольно часто бывает, что к ним пристает пригоревшая пища. А это не только портит внешний вид вашей плиты, но и приводит к тому, что со временем отверстия, через которые проходит газ, засоряются. В этом случае газа, для того чтобы постоянно поддерживать огонь, бывает недостаточно, но даже такого минимального его количества может вполне хватить, чтобы привести к отравлению.

Запомните, что счищать с конфорок то, что пригорело, лучше всего с помощью обыкновенной деревянной лопаточки: проволочные сетки и абразивные средства только повредят корпус конфорки.

А теперь вымойте конфорки. Делать это лучше всего с помощью тряпочки, смоченной в мыльном растворе. После этого конфорки положите на кухонное полотенце и держите до тех пор, пока влага полностью не исчезнет.

Если вы хорошая хозяйка, любящая побаловать свою семью вкусными блюдами, то наверняка вы часто печете.

Замечаете ли вы, что противни порой бывает трудно очистить? А может быть, вы вообще забываете о том, что и духовка нуждается в специальном уходе?

Пора вам изменить свое мнение на этот счет. Духовка, которую вы регулярно чистите, прослужит вам гораздо дольше, и вы еще не раз сможете порадовать свою семью приготовленными вами пирогами, пирожками и всевозможными тортами, которые так украшают праздничный стол.

Посмотрите, не образовались ли на противнях коричневые пятна? Если это так, то попробуйте применить чрезвычайно простое, но очень эффективное средство. Просто обмакните влажную тряпку в питьевую соду и потрите пятна. А оставшиеся следы можно потереть чистой тряпкой или бумагой.

Бывает и так, что противни ржавеют. Однако не спешите думать о приобретении новой плиты: все еще можно исправить. Посыпьте противни толстым слоем поваренной соли и потрите

шкуркой соленого сала. Скорее всего, вы затратите на это не более 10–15 минут. После того как ржавчина исчезнет, вымойте и высушите противни, чтобы ржавчина не появилась вновь.

А еще лучше будет, если вы постараетесь не доводить противни до такого плачевного состояния, ведь для этого так мало надо: всего лишь высушивайте их, после того как вымоете. Делать это можно, например, с помощью чистой сухой тряпочки. Заодно вы сможете и проверить себя: если тряпочка при вытирании загрязнилась, это значит, что, оттирая противни, вы не очень старались!

Не забывайте время от времени уделять внимание всей духовке. Во время работы духовки в ней постепенно скапливается старый жир, который очень неприятно пахнет.

Давайте постараемся избавиться от этого неприятного запаха. А сделать это бывает очень легко. Чтобы удалить «аромат», в духовку надо поставить сковороду с 50 г нашатырного спирта. Учтите, что духовка обязательно должна быть холодной, включать ее в это время ни в коем случае *НЕЛЬЗЯ!*

Очень эффективно и другое средство – водный раствор хозяйственного мыла с содой. Для его приготовления 10–15 г мыла и соды разведите в 1 л воды. Духовку мойте с помощью губки.

За кухонной мебелью тоже надо тщательно ухаживать. Вряд ли вы захотите, чтобы ваш гарнитур, на который вы с таким трудом скопили деньги и который так долго выбирали, пересматривая самые разные варианты, рискует превратиться в обыкновенную рухлядь.

Напрашивается вывод: кухонную мебель надо содержать в чистоте и порядке. Однако запомните, что применять по отношению к ней те же средства, что и к полированной мебели, ни в коем случае нельзя. Это неслучайно, ведь делается она из других материалов: из пластика или иногда из некрашеного дерева. Поэтому использовать при уходе за кухонной мебелью, скажем, полироль, как вы сами понимаете, нецелесообразно.

В чем же должен состоять уход за кухонной мебелью? Конечно, ее надо регулярно вытирать и даже мыть, ведь помещение, где вы готовите еду, должно быть если не стерильным, как в операционной палате, то во всяком случае, очень чистым, ведь оно так быстро загрязняется.

В настоящее время выпускаются специальные средства по уходу за кухонной мебелью. Назовем некоторые из средств отечественного производства, уже давно зарекомендовавшие себя с лучшей стороны: «Жемчуг», «Жемчуг-2», «Сосенка». В продажу поступает и множество импортных средств. Так что, идя за

покупками в магазин или на рынок, не проходите мимо этих прилавков.

Если по каким-либо причинам вы не можете купить специальное чистящее средство (возможно, например, что оно отрицательно сказывается на состоянии кожи ваших рук), то попробуйте вымыть мебель раствором любого стирального порошка: 1 ст. л. порошка на 1 л воды. Применять горячую воду, соду или мыло не рекомендуется, так как окрашенная кухонная мебель может потускнеть.

Возможно, что на вашей кухне стоит мебель из некрашеного дерева (стол, табуреты, стулья). Со временем на них появляются жирные пятна. Не спешите отчаиваться: их очень легко удалить. Просто покройте такое пятно промокательной бумагой и прогладьте утюгом. При этом лучше всего будет, если бумагу несколько раз поменять.

Современные стильные кухонные гарнитуры часто украшаются деталями из металла. Это смотрится чрезвычайно элегантно, но увы, со временем такие детали утрачивают свой блеск.

К счастью, эта беда вполне поправима. Металлическая фурнитура очень легко чистится с помощью смеси из 30 г нашатырного спирта, 15 г мела или зубного порошка и 50 г воды. Жидкость взболтайте и смочите ей чистую фланелевую тряпочку. Протрите фурнитуру. А теперь можете вооружиться суконкой и натереть ей металлические части до ослепительного блеска.

Если же ваша кухонная мебель украшена медными или латунными деталями, попробуйте почистить их пастой собственного приготовления. Возьмите 2 части древесных опилок, 1 часть талька и 3 части мучных отрубей. Все перемешайте и разведите столовым уксусом до консистенции густой сметаны.

Полученную смесь нанесите на предварительно очищенную поверхность. Когда смесь застынет и превратится в твердый слой, разотрите ее по поверхности чистой сухой тряпочкой. Делать это надо до тех пор, пока поверхность не засияет, как зеркало.

И, наконец, если ваш кухонный гарнитур окончательно потерял вид, попробуйте обновить его, выкрасив лицевые части белой эмалевой краской. Но если вы хотите, чтобы поверхность стала не просто чистой, но и блестящей, покройте поверх-ность сначала масляной краской, а потом, когда она, разумеется, высохнет, нанесите эмаль. Мебель станет, как новая.

Вот вы и познакомились с маленькими хитростями, которые помогут вам постоянно поддерживать чистоту на кухне. Надеемся, что идеальная чистота на кухне вдохновит вас на новые кулинарные «подвиги». Однако плита и мебель – это

далеко не все из вашей кухонной обстановки, что требует за собой тщательного ухода.

Ваш лучший друг – холодильник

В каждой квартире имеются вещи, которые как бы являются центральными предметами обстановки – в гостиной это телевизор, в спальне – кровать, а на кухне таких предметов целых два. Во-первых, это плита, об уходе за которой мы уже рассказали, и холодильник.

Холодильник, пожалуй, будет поважнее газовой плиты, ведь там мы храним все продукты, которые нам необходимы для приготовления пищи. Агрегат этот по своей сути неприхотлив, и зачастую мы надолго о нем забываем. То есть мы, конечно, постоянно заглядываем туда, чтобы полакомиться разными вкусностями, но забываем в том смысле, что это технически сложный аппарат, требующий хотя бы эпизодического обслуживания.

Годами наши холодильники безотказно работают, не требуя к себе внимания, но в конце концов, наступает момент, когда мы обнаруживаем какую-либо неисправность, и тогда в квартире появляется сосредоточенный мастер, который и приводит холодильник в порядок, попутно облегчая на некую сумму наш кошелек…

Всего этого можно было бы избежать, если соблюдать элементарные правила эксплуатации холодильника и заглядывать в него не только для того, чтобы вытащить оттуда колбасу.

В первую очередь, необходимо помнить, что холодильник не терпит открытой дверцы – при этом происходит резкое нарушение его температурного режима и активное образование наледей. Так что если вы любитель потоптаться возле открытого холодильника, выбирая, чего бы такого съесть, то не удивляйтесь тому, что на морозильной камере вашего холодильника появились торосы и айсберги.

Обледенение грозит тем, что доставая из глубины морозилки продукты, а в данном случае вам придется для этого прикладывать немалые усилия, вы можете совершенно случайно повредить ее стенки, где проходят трубки, несущие фреон или аммиак. Это относится, в основном, к аппаратам старых марок, в которых используются эти газы. За счет низкой температуры металл, из которого изготовлена сама морозильная камера, приобретает хрупкость и легко поддается случайному повреждению.

На испарителе часто образуется слой снега и льда, но это не

относится к холодильникам, снабженным системой «No Frost», которая предусматривает защиту от образования наледей. Если же ваш аппарат не имеет этой системы, то вы обязательно должны хотя бы один раз в две недели размораживать его.

Процесс этот очень прост. Для начала отключите холодильник от сети и удалите из него все продукты. Дождитесь того момента, когда температура холодильной камеры сравняется с комнатной, – для этого просто откройте дверцу, и поместите внутрь кастрюлю с кипятком. Через некоторое время стенки испарителя очистятся ото льда, и вы сможете приступить к мытью холодильной камеры.

Также существует другой способ размораживания – при помощи вентилятора. Вентилятор устанавливается прямо напротив открытого холодильника и нагнетает теплый комнатный воздух внутрь морозильной камеры.

Промывать холодильную камеру необходимо для того, чтобы в ней не застаивались запахи, ведь холодильник – это герметичная система, и во время рабочего режима при закрытой дверце не происходит никакого сообщения с внешней средой. Запахи продуктов, находящихся в тесном соседстве, перемешиваются, и внутри холодильника появляется неприятный аромат.

Достаточно просто промыть внутренние стенки холодильника водой (можно с добавлением пищевой соды) и насухо вытереть. В процессе работы на полочки вашего холодильника можно положить марлевые пакетики с поваренной солью, так как соль – хороший влагопоглотитель. Этой же цели может служить и активированный уголь – таблетки активированного угля надо расположить по всему периметру холодильной камеры.

Саму морозильную камеру можно промывать теплой мыльной водой, после чего ее следует тщательно проветрить (30–40 минут).

Всегда следует следить за состоянием герметичности холодильника, ведь ее нарушение ведет к повышенному расходу электроэнергии, а внутри самого холодильника, как уже говорилось, образуется неблагоприятный температурный режим.

Герметичность его создает резиновая прокладка на дверце, которая подвержена самым разнообразным вредным воздействиям, со временем она начинает деформироваться и не обеспечивает должной изоляции холодильной камеры от окружающей среды.

Чтобы сохранить ее эластичность, прокладку надо регулярно протирать теплой водой и тут же тщательно вытирать насухо, добавив несколько капель глицерина или небольшое количество

талька. Таким способом вы сможете надолго сохранить ее в рабочем состоянии.

Сам холодильный агрегат постоянно притягивает на себя пыль из окружающего воздуха, что постепенно увеличивает его нагрев. Так как холодильник работает без перерыва, то температура конденсатора может стать весьма значительной. В этом случае ухудшится теплообмен между ним и окружающей средой – в результате снизится коэффициент охлаждения внутри холодильной и морозильной камер, что неблагоприятно скажется на работе терморегулятора.

Конденсатор – это извитая трубка с решетчатыми ребрами, находящаяся позади холодильника. На нем оседает значительный слой пыли, которую можно легко удалить небольшой щеткой или кисточкой. Потом конденсатор вы можете промыть мыльным раствором или просто теплой водой – главное, чтобы он всегда был свободным от пыли и грязи.

Все продукты, перед тем как положить их в холодильник, важно охладить до комнатной температуры, так как холодильник может испортиться, если помещать в него горячие продукты или напитки. Минимум, что произойдет – это ускоренное обледенение испарителя. Температура холодильной камеры в зоне испарителя ниже, чем в остальных местах, так что продукты, требующие более низкой температуры, целесообразнее помещать ближе к нему, или, если продукты нуждаются в заморозке, укладывать их непосредственно в морозильную камеру.

Большинство продуктов впитывают окружающие запахи – это, в первую очередь, масло, молоко или сливки. Поэтому лучше сохранять их в плотно закрытой посуде. Сельдь и любая другая соленая рыба пропитывают своим ароматом все вокруг, и в холодильнике этим запахом начинают пахнуть все остальные продукты, так что храните рыбу плотно завернутой.

Если испаритель вашего холодильника сильно обрастает льдом, то обратите внимание на место, в котором установлен аппарат, – вокруг него должна быть обеспечена хорошая циркуляция воздуха, это необходимо для удовлетворительного теплообмена в конденсаторной системе. Холодильник должен быть установлен как можно дальше от отопительных приборов и газовой плиты и на расстоянии не меньшее 5 см от стены.

В современных холодильниках предусмотрены различные камеры и отсеки для хранения всех видов пищевых ингредиентов, соты для приготовления пищевого льда и множество других приспособлений, значительно облегчающих пользование холодильником. Очень хорошо, если ваш холодильник снабжен звуковым сигнализатором незакрытой дверцы и подключен к сети

через стабилизирующее устройство, которое предохранит его от скачков напряжения.

Не следует думать, что обычный трансформатор, с помощью которого ваша бабушка включала свой телевизор, способен оградить холодильник от перепадов напряжения – он перегорит при первом же значительном выбросе в сети, тогда как стабилизирующее устройство типа «Пилот» просто отключится от системы электроснабжения и автоматически сработает снова, подключив холодильник, когда уровень сетевого напряжения вернется к норме.

Не ставьте на холодильник никаких тяжелых кухонных предметов, чтобы не деформировать достаточно тонкую эмалированную обшивку. Внутрь холодильной камеры тоже не стоит помещать большие кастрюли и сковороды, так как совершенно недопустимо повреждение ее специального эмалевого покрытия.

В саму морозильную камеру продукты следует укладывать так, чтобы в случае приморaживания их можно было бы достать, не применяя ножа или других острых предметов, обращайте внимание на то, как плотно закрывается крышка морозильной камеры, иначе ее эффективность резко снизится.

Продукты, подлежащие длительному хранению – такие, как мясо или пельмени, замороженные ягоды и фрукты, лучше помещать в отведенные для них места. Всем скопом укладывать их в морозильную камеру ни к чему, ведь все это так примерзнет друг к другу, что потом придется размораживать холодильник, чтобы извлечь из него то, что вам требуется.

Уже приготовленные к какому-либо торжеству блюда следует помещать в нижние отделы холодильника, накрыв их сверху пленкой, чтобы они не пропитались запахом окружающих продуктов, а полуфабрикаты можно и заморозить.

Для свежих фруктов и овощей в любом современном холодильнике имеются специальные выдвижные отсеки – там они сохраняются в наиболее свежем виде, не портятся и не промораживаются слишком сильно, оставаясь долгое время годными к употреблению.

Медицинские препараты, особенно жидкие – ампульные растворы, мази и капли – тоже должны храниться в холодильнике, но следует внимательно прочесть прилагающуюся к ним аннотацию, ведь некоторые лекарства портятся при чрезмерном для них охлаждении. Готовые растворы антибиотиков прекрасно сохраняются в боковых отделениях холодильника, однако хранить их там следует не больше двух дней, а все виды суппозиториев (свечей) будут отлично себя чувствовать и в

морозильной камере.

Запасы инсулина просто необходимо держать при низкой температуре, так как этот препарат быстро теряет свои свойства при длительном хранении в комнатных условиях. В холодильнике также должны храниться и настои лекарственных трав, спиртовые экстракты (элеутерококк, календула, валокордин и т. д.), эмульсии (альмагель) и белковые препараты.

Напитки находят свое место подальше от испарителя, особо низкая температура им не требуется, поэтому в некоторых моделях холодильников предусмотрены специальные отделения по типу мини-бара – там вы сможете долгое время хранить свои любимые аперитивы и вина.

Если ваш холодильник не предназначен для того, чтобы наполнять его продуктами до отказа, наиболее оптимально использование 70–80 % всего объема холодильной камеры. Остальные продукты вы всегда сможете сохранить в зимнее время на балконе или лоджии, а летом вам на помощь придет подвальное помещение или предусмотренная планировкой вашей квартиры небольшая кладовая под кухонным окном.

Вообще-то, наилучшим вариантом будет приобретение второго холодильника, но здесь все зависит от количества денежных знаков в вашем кошельке. Жизненный опыт говорит о том, что приобретение еще одного холодильника – не роскошь, а разумная трата финансовых средств на собственное же благо.

Теперь несколько советов по устранению элементарных неисправностей.

Если ваш холодильник почему-либо отказывается работать, то проверьте сначала наличие напряжения в сети. Посмотрите состояние пробок или автоматического выключателя на общем распределительном щите.

Далее извлеките из холодильника плавкую вставку (предохранитель), если она в нем имеется, так как некоторые модели снабжаются встроенным размыкателем на основе биометаллической пластины.

На свет будет сразу заметно, расплавлена или нет находящаяся в предохранителе свинцовая жилка. Возможно, достаточно просто заменить плавкую вставку, которые часто вылетают по необъяснимым причинам (например, волновой скачок напряжения при включении аппарата в сеть). Если же замена предохранителя не помогает, то стоит проверить штепсельную розетку или исправность стабилизатора напряжения, о котором мы писали выше.

Все дальнейшие мероприятия предоставьте выполнять специалисту, который должен бесплатно починить ваш только что

купленный или находящийся на гарантийном сроке эксплуатации холодильник.

Не подлежащий ремонту холодильник займет почетное место ветерана на вашем балконе: в нем вы сможете хранить любые продукты, так как герметичность холодильной камеры все же позволяет быть уверенным в сохранности не слишком скоропортящихся продуктов летом (овощей, зелени и фруктов) и не сомневаться в их пригодности зимой.

Ваш холодильник прослужит долго, если вы станете уделять ему максимум внимания, размораживать в положенный срок и регулярно следить за условиями его работы. Современные холодильники предназначены для многолетней надежной службы, и нам необходимо лишь грамотно использовать их в своем домашнем хозяйстве.

Не пойти ли постирать?

Выбор стиральной машины

Стирка, обычно намеченная на определенный день недели, всегда вызывала у домохозяек совершенно определенные эмоции. Но с появлением на нашем рынке бытовой техники, достойной альтернативы отечественным «шедеврам», эта, так сказать, обязательная повинность наших женщин постепенно утрачивает трудоемкую составляющую и превращается в некоторое подобие необременительного хобби.

Конечно, современные стиральные машины, как и любая другая качественная техника, – достаточно дорогая вещь. Но учитывая то, что приобретая ее, вы на несколько лет обеспечиваете себе относительную свободу от этого хлопотного занятия, и принимая во внимание широкий ценовой диапазон представленных на рынке машин, вполне разумно и возможно сделать такое приобретение.

Большой ассортимент стиральных машин ставит нас перед проблемой выбора. Но из всего разнообразия типов и размеров нужно выбрать одну-единственную, которая наиболее точно отвечает вашим требованиям и возможностям.

В первую очередь, при выборе стиральной машины нужно учитывать, какое количество белья в среднем необходимо постирать, какого типа ткани преобладают в общей его массе. На практике чаще всего оказывается, что для семьи из трех человек удобнее и выгоднее иметь стиральную машину малогабаритную и позволяющую загружать до двух килограммов белья на цикл стирки.

Следуя примеру соседей и знакомых, некоторые стремятся во что бы то ни стало стать обладателями ультрасовременной, буквально напичканной микропроцессорами и, как следствие, очень дорогой модели. Если ваши доходы позволяют подвергать семейный бюджет столь суровым испытаниям, то пожалуйста, не стесняйтесь. Такая стиральная машина доставит вам немало приятных, свободных вечеров и порадует своей сообразительностью.

Нет, зрение вас не подводит, и это слово «сообразительность» здесь вполне уместно. Жесткая, бескомпромиссная борьба в стремлении завоевать рынок вынуждает производителей вести непрекращающиеся разработки в этой области, делая возможным диалог с машиной, сводя участие человека в процессе стирки к

минимуму.

Встроенные виртуальные датчики определяют количество и тип белья, свойства воды: ее температуру и жесткость, степень поглощения ее тканями, а также необходимую концентрацию моющих средств (вплоть до выбора последних).

Кроме всего этого, в памяти у такого стирального компьютера содержится больше тысячи запрограммированных режимов стирки. Но и это еще не все. Учитывая именно ваши особенности из опыта работы с вами и вашим бельем, машина самостоятельно создаст новые оптимальные режимы и будет их придерживаться впредь.

Вот что ждет вас в самом ближайшем будущем. Остальные – те, кто привык рационально подходить к вопросам приобретения домашней техники – ни в коем случае не почувствуют себя обделенными комфортом и удобствами, ну разве что совсем чуть-чуть. Но это с лихвой компенсируется сэкономленными средствами и возможностью без колебаний поменять свою модель на более совершенную – в конце концов, кто знает, каких высот достигнет инженерная мысль завтра.

Существующие же уже сегодня достижения в этой области позволяют, исходя из конкретного случая, иметь ту или иную модель. Компактные стационарные модели с фронтальной загрузкой белья, имеющие все необходимые для своего класса операции, вполне устроят молодую семью со средним достатком.

Если ваши жилищные условия не позволяют поставить стационарную, привязанную к одному месту стиральную машину, то приобретя мобильный полуавтомат с вертикальной загрузкой белья, вы получите в свое пользование вполне полноценный агрегат, который к тому же удобно размещается, не занимая много места, в укромном уголке вашей квартиры.

Другое дело, просторные ванные комнаты, которые позволяют установить стандартную или крупногабаритную стационарную стиральную машину-автомат, укомплектованную дополнительной камерой для сушки белья.

Такие машины достаточно мощные и позволяют за один цикл стирать до пяти килограммов белья. Они также имеют возможность стирать как шерстяные вещи, так и белье из «деликатных» тканей. Нужно только предварительно установить необходимый режим стирки и задать некоторые другие переменные на панели управления.

Стиральные порошки, отбеливающие средства, кондиционеры

Начиная рассказывать о стиральных порошках, отметим сразу, что в основном, стиральные порошки подразделяются на две большие группы: для ручной стирки и для машинной. В свою очередь, порошки для машинной стирки могут быть для машин активаторного типа и автоматических.

Чем же отличаются средства для ручной стирки? В первую очередь – и это главная их отличительная черта – тем, что они содержат максимальное (в процентном соотношении) количество биологически активных веществ, которые благодаря своим свойствам при замачивании – а значит, при длительном воздействии на белье – удаляют часть загрязнения, а оставшуюся часть переводят в разряд легкоудаляемого.

Порошки для ручной стирки в силу того, что интенсивность стирки не идет ни в какое сравнение с машинной, имеют большое содержание пенообразующих веществ, чтобы обеспечить надлежащее качество процессу.

Еще надо сказать о том, что все компоненты таких порошков рассчитаны на температуру около 50 градусов и не больше, так как за этим температурным порогом вышеупомянутые биологические вещества гибнут.

Отдельно можно выделить порошки для ручной стирки, предполагающие возможность отбеливания кипячением. Они, естественно, содержат вещества, эффективность которых полностью проявляется при гораздо больших температурах (100 ОС), и содержание в них отбеливающих веществ тоже увеличено.

Ближе всего к средствам для ручной стирки стоят порошки для стиральных машин активаторного типа. По принципу воздействия на стираемое белье они отличаются от автоматических машин, воздействуя на белье так же, как и при ручной стирке, только намного интенсивнее. К тому же температура стирки может быть выше. А значит, в них не используется большинство биологически активных элементов, используются только те, присутствие которых наиболее целесообразно.

Они, как и порошки для ручной стирки, имеют повышенное содержание пенообразующих веществ, и в специальных случаях, если того требует белье, отбеливающий эффект достигается повышением температуры и увеличением времени стирки.

Автоматические стиральные машины имеют ограниченный размерами камеры объем и не позволяют использовать порошки, описанные выше. В таких стиральных машинах используются только специальные средства.

В них, как правило, содержится небольшое количество пенообразующих веществ. Это продиктовано, с одной стороны, их

небольшой эффективностью в таких машинах. Ротация белья осуществляется с достаточно большой скоростью, и отстирывание происходит за счет сильного воздействия воды и чистящих компонентов на белье.

С другой стороны, пенообразующие вещества и использовались бы, но помехой тому замкнутое пространство камеры, а неограниченное образование пены может нарушить ее герметичность и повредить внутренние органы управления стиральной машины.

Помимо этого, порошки для автоматических стиральных машин содержат большее количество отбеливающих веществ и меньшее – активных пятновыводителей. Опять-таки из-за интенсивности процесса стирки, возможности использовать воздействие разных температур и комбинированные режимы.

Использование при стирке отбеливающих средств – как отдельно, так и вместе со стиральными порошками – позволяет добиться наилучших результатов отбеливания. Не поддающаяся отстирыванию, въевшаяся в структуру ткани грязь, попадая в едкую щелочную среду, каковой является отбеливатель, растворяется.

Однако содержащийся в отбеливающих средствах хлор, разъедая грязь, попутно разрушает структуру ткани, из-за чего со временем, если часто использовать отбеливатель, она становится менее прочной.

Выпускаемые в большом ассортименте современные отбеливающие средства позволяют свести это негативное воздействие к минимуму: в них в комплексе с хлором применяются активные вещества, компенсирующие его активность. Некоторые производители вовсе заменяют хлор другими отбеливающими веществами, которые не разрушают ткань.

В большинстве случаев, чтобы не подвергать разрушающему воздействию всю ткань или вещь, отбеливатель наносят непосредственно на то место, которое требует дополнительной чистки, то есть локально. В этом случае достигается желаемый результат без большого вреда для изделия в целом.

После стирки и сушки белье, в зависимости от ткани, обычно становится немного жестковатым и в некоторых случаях с трудом поддается глажению.

Происходит это в основном по причине того, что нити или пряжа во время стирки под механическими воздействиями и воздействием воды расслаиваются – ведь они далеко не однородны. Переплетенные ворсинки во время высыхания ссыхаются, они-то и являются причиной, по которой ткань теряет

в своем качестве и свойствах.

Современной химической промышленностью на рынок поставляются различные средства, которые можно охарактеризовать как дополнительные средства по уходу за бельем после стирки. Эти средства имеют совсем незначительные отличия в своих свойствах между собой, и мы их называем кондиционеры-ополаскиватели.

Даже неискушенному человеку уже из названия становится понятно, как применяется такое средство и какое положительное воздействие оказывает.

Действительно, для того чтобы обработать выстиранное белье этим средством, нужно небольшое количество его развести в воде – для разных средств существуют свои пропорции и дополнительные рекомендации – и на некоторое время замочить в этом растворе белье. Эта операция является завершающей в процессе стирки, а значит, после белье не требует дополнительного полоскания в чистой воде.

Слово «кондиционер» у большинства ассоциируется с неким агрегатом, который поддерживает в помещениях атмосферу, наиболее благоприятную для жизнедеятельности человека. Так и рассматриваемое нами средство способствует тому, чтобы наши вещи были наиболее удобными при ношении и не доставляли нам неудобств.

Кондиционер-ополаскиватель имеет в своем составе вещество, благодаря которому в материи (ткани) снимается внутреннее статическое электрическое напряжение. Оно, в свою очередь, и является первопричиной того, что отслоившие-ся от нитей ворсинки слипаются и делают ткань неприятной на ощупь, а главное – препятствуют свободному прохождению воздуха через нее.

Вот поэтому эти средства и называют кондиционерами для белья. Они обеспечивают нам комфортное существование внутри своей одежды, через которую тело может свободно дышать, и летом мы чувствуем это как нельзя лучше.

Замачивание, стирка, кипячение, отбеливание, подкрахмаливание

Теперь мы поговорим о стадиях, которые проходит белье в процессе стирки.

Замачивание. К нему, в основном, прибегают в том случае, если на белье имеются признаки застаревшего (въевшегося) загрязнения или оно было подвержено постоянному воздействию окружающей среды и на нем скопилось большое количество пыли.

Это наиболее характерно для вещей из светлых тканей и вещей, имеющих большую площадь, например портьеры, тюль.

В основном, белье замачивают в теплой воде, предварительно растворив в ней небольшое количество стирального порошка, иногда вместе с отбеливающими средствами. После замачивания значительно легче происходит отставание грязи и различных пятен.

Вместе можно замачивать только белье одного цвета и белье из ткани одинаковой плотности. Вследствие продолжительного нахождения в воде цветное белье может отдать часть красителей воде (полинять), а если в одной и той же емкости находятся и белые, и цветные вещи, то белые впитают краску из воды, что крайне трудно будет исправить.

Что касается одинаковости плотности ткани, то это рекомендуется делать вот почему: чем плотнее ткань, тем дольше она замачивается. Пролежавшая дольше положенного времени вещь, вместо того чтобы избавиться от загрязнения, снова начнет поглощать его из воды, а может и просто заплесневеть.

Стирка. Как следующий этап, отстирывание позволяет удалить оставшуюся после замачивания грязь и пятна. Производя стирку машинным методом так же, как и при замачивании, не кладут вместе разное по цвету и фактуре белье, чтобы оно не покрасилось и равномерно отстиралось. К тому же, если у вас стиральная машина имеет несколько запрограммированных режимов, так будет проще выбрать его.

При стирке вручную сначала стирают белые вещи, затем более светлые, в последнюю очередь – цветные. В процессе стирки необязательно пользоваться одним и тем же стиральным порошком, вполне уместно, если вы стираете разные типы белья, пользоваться всевозможными комбинациями. Этим вы не только сэкономите свои силы, но и получите лучший результат.

Некоторые сталкиваются с трудностями, стирая льняные ткани. Чтобы было легче это сделать, следует перед стиркой добавить в воду 1–2 ст. л. уксуса, вода становится мягче, и отстирывание происходит легче. Цветные вещи из льняных тканей стирают с добавлением небольшого количества соли, а при полоскании также добавляют уксус, чтобы расцветка не полиняла.

Кипячение применяют как дополнительную меру перед отбеливанием, чтобы, приступая к отбеливанию, иметь абсолютно чистое белью. После того как белье постирано, его необходимо хорошо прополоскать в чистой воде и, вымыв из него остатки грязи и моющих средств, положить в бак, стоящий на огне.

Тщательность полоскания играет важную роль, так как при

кипячении оставшиеся в структуре ткани частички грязи навсегда останутся там, а стиральный порошок под воздействием высокой температуры может приобрести совсем не-обычные свойства и окрасить вещь.

Мы вынуждены в очередной раз повториться, напоминая вам, что кипятить вместе можно только близкие по цвету и типу ткани вещи.

Отбеливание можно производить как отдельно, так и совмещая его с кипячением – все зависит от того, какого результата вы хотите добиться. Если добавить отбеливающие средства во время кипячения, то, несомненно, качество отбеливания повысится, но в значительной степени пострадает материал.

Ведь сам по себе отбеливатель уже наносит некоторое разрушение ткани, а под воздействием высокой температуры это негативное влияние сильно увеличится. Поэтому вариант, когда отбеливание происходит после кипячения и в теплой воде, самый подходящий, если вы дорожите какой-либо вещью особенно сильно.

Если это необходимо, то некоторые светлые ткани можно подкрахмаливать. Чаще всего подкрахмаливают тюль, носовые платки или воротнички рубашек. Но сначала придется приготовить некий раствор.

Для этого 2 ст. л. крахмала нужно очень хорошо размешать в небольшом количестве холодной воды, ни в коем случае не в теплой или горячей. Потом вскипятить 0,5 литра воды и понемногу, постоянно помешивая, вливать разведенный заранее крахмал в кипящую воду.

Получившуюся таким путем смесь растворите в емкости, в которой будете крахмалить. Перед подкрахмаливанием ткань (при условии, что она чистая) хорошо прополощите в горячей воде и замочите в емкости с раствором крахмала. Чем сильнее вы хотите накрахмалить ткань, тем дольше она должна оставаться в крахмальном растворе.

После подкрахмаливания ткань не надо полоскать, а сразу развешивать и сушить. Если это тюль, то, несильно отжав его, лучше сразу повесить на место, а воротник, не отжимая, разложите на материи и дайте ему высохнуть, после чего прогладьте утюгом.

Сушка

Как известно, вещи и ткани после всех «водных процедур» необходимо сушить, но не все изделия сушат одинаково. Тут

многое зависит от типа ткани и формы вещей. Если изделие фабричное, то обычно на ярлыке есть информация, касающаяся типа сушки.

Некоторые вещи допускается сушить в барабанных сушилках (центрифугах), не соблюдая при этом особой осторожности. К таким изделиям можно отнести вещи из хлопчатобумажной ткани, синтетической ткани, нижнее белье.

Вещи, которые после сушки будет трудно отгладить или которые из-за особенности ткани совсем нельзя гладить, сушат в подвешенном состоянии. Например, постельное белье.

Некоторые изделия требуют сушки на плоской поверхности в разложенном состоянии. Например связанные из разного вида пряжи и махровые вещи.

Правила эксплуатации стиральных машин

В заключение мы хотим снова вернуться к стиральным машинам и немного напомнить вам, как правильно следует обращаться со своей «помощницей», чтобы она служила вам как можно дольше и выполняла свои обязанности исправно.

Само собой, перед тем как впервые приступить к эксплуатации новенькой стиральной машины, прежде всего следует внимательно ознакомиться с инструкцией. В ней в первую очередь обратите внимание на раздел, рассказывающий о подготовке машины к включению.

Современная техника очень чутко реагирует на кажущиеся для нас незначительными разные мелочи, будь то категорический запрет на включение сразу после транспортировки по холоду или элементарное соблюдение правил загрузки стирального отсека бельем.

Неукоснительное соблюдение всех предписаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации, – главное правило, которое следует выполнять всегда.

Если вы купили стационарную автоматическую стиральную машину с подключением к водопроводу, подразумевается, что она сама после загрузки белья, моющего средства и установки нужного режима выполнит все последующие операции в автоматическом режиме. И будьте уверены – она это непременно сделает, если только в это время в вашей квартире не отключат холодную воду.

Вообще в таких совершенных моделях предусмотрена специальная защита от включения, если в систему машины не поступает вода, но в конце концов и она может не сработать. Правильнее всего будет заранее убедиться в наличии воды в

водопроводе.

Во-первых, это не займет много времени. Во-вторых, если воды нет и система защиты сработала, вам придется ждать, пока не дадут воду. Белье тем временем будет лежать грязным, и если это срочная стирка, то разумнее сразу, не теряя времени даром, постирать вручную.

Еще один момент, по нашему общему мнению, заслуживает внимания. Отечественная энергосеть всегда отличалась строптивым нравом, и нередко контрольные замеры приводили в ужас «фирменных» консультантов по вопросам адаптации их техники к нашим условиям.

Как уже упоминалось в самом начале главы, в хорошей (современной) стиральной машине имеется очень чувствительная электронная «начинка», и если вы можете позволить себе такое приобретение, то наверняка можете купить и хороший стабилизатор напряжения. Не даром же сверхдорогую оргтехнику (компьютеры, принтеры, сканеры) прозорливые владельцы подключают к сети только через источники бесперебойного питания.

Если же все-таки что-то разладилось в вашей машине и она не включается, несмотря на проверенные предохранители, или застопорилась в процессе работы, советуем не проявлять инициативу, не выяснять самостоятельно причину неисправности и, конечно же, не пытаться исправить ее.

Поступите, как поступают цивилизованные люди во всем мире: поставьте в известность сервисный центр, отвечающий за обслуживание вашей машины, и ждите мастера.

Без утюга – и ни туда, и ни сюда

Гладить – не гладить?

Век технического прогресса с быстротой калейдоскопа меняет вещи, окружающие нас в повседневной жизни. Утюг для современных людей – необходимая и незаменимая в быту техника. Огромный путь развития проделала эта важная деталь быта: от утюга на углях до электрического помощника человека. Развитие и совершенствование электрического утюга длится практически столетие, за это время утюг изменился до неузнаваемости. Современный утюг представляется нашим бабушкам, которые вполне справлялись с обыкновенным электрическим утюгом, чем-то космическим.

Большого успеха в разработке современных моделей утюгов добились страны Западной Европы, а также Япония. К сожалению, в отечественном производстве электрические утюги остановились в своем развитии на 80-х годах, поэтому модели утюгов, выпускаемых в России сегодня, ничем качественно новым не отличаются от тех, к которым привыкла ваша мама.

Первое, что поражает неискушенного покупателя современного утюга, это разнообразие внешних форм, то есть дизайна утюгов. Формы современных утюгов действительно напоминают космические корабли или обтекаемые спортивные машины XXI века. Как известно, главное не форма, а содержание, но дизайн современных утюгов, по замыслу их создателей, должен превратить этот предмет в максимально удобный в эксплуатации. Этот принцип выдерживается даже в самых простых деталях, например таких, как ручка утюга – в современных моделях она повторяет изгибы кисти руки человека, поэтому современный утюг так удобно держать в руках.

Высокое качество, многофункциональность, надежность утюга и доброе имя фирмы-производителя – это те характеристики современных утюгов, из которых складывается денежная сумма – стоимость чуда современной технической мысли. Порой не только дизайн утюга приближен к автомобильному, но и, как кажется, цена. Чтобы не ошибиться и правильно выбрать современный утюг, нужно не только рассчитывать свои возможности, но и точно знать, какой утюг вам нужен. В таком случае не придется платить деньги за те функции утюга, которые будут вами не востребованы.

Приметной деталью дизайна и составляющей конструкции

современного утюга является резервуар, который традиционно располагается под ручкой утюга. В большинстве моделей резервуар прозрачный, легких оттенков зеленого, синего или других цветов. Это нужно в первую очередь для того, чтобы вы, когда будете гладить с использованием отпаривания, могли легко следить за уровнем воды в нем. На резервуарах отмечены минимальный и максимальный объем наполнения резервуара, что значительно упрощает задачу потребителя.

Резервуары у моделей современных утюгов различаются по вместительному объему. Если вам приходится гладить большое количество вещей с интенсивным применением воды, то большой, вместительный резервуар объемом от 300 мл позволит вам гладить долгое время, не подливая воды в утюг. Значит, вам не придется отвлекаться от любимого дела – вы можете гладить без опасений, что ваш утюг останется без воды. Если большой резервуар для вас не столь важная деталь, то обратите внимание на значимые для вас параметры.

Главное и основное отличие утюгов друг от друга – это качество гладильной поверхности – подошвы. Среди современных утюгов их имеется несколько, причем обыкновенная нержавеющая сталь используется только в более качественных и новых видах. В современном варианте утюги с полированным или хромовым покрытием подошвы убедят вас в больших возможностях нержавеющего стального покрытия. Ведь именно оно является основным в этих моделях. Полировка или хромовое опыление только усиливает положительные свойства стали: теперь подошва надежнее защищена от царапин, от других нежелательных внешних и тепловых воздействий. Стальная поверхность, гладкая, как зеркало, скользит без малейших усилий по нежной ткани и успешно выдерживает более высокие температуры при глаженье «тяжелых» тканей.

Достойную конкуренцию полированному и хромированному покрытию составила керамическая подошва – одно из последних достижений новейших технологий. Керамическая подошва изготовлена из особых материалов, которые не только позволяют улучшить качество глаженья, но и снижают до нуля вероятность того, что ваша любимая вещь пострадает от этого утюга. Поверхность утюгов с керамическим покрытием может быть абсолютно гладкой, зеркальной, или же с небольшим рельефом, который делает подошву более чувствительной к ткани.

На вопрос, какая подошва лучше, нельзя ответить однозначно. Все предложенные варианты превосходны в использовании, эти модели заслужили положительные отзывы своих владельцев, и каждая модель утюга по-своему хороша.

Поэтому и выдерживается на рынке здоровая конкуренция между различными моделями современных утюгов, в условиях которой «выживают» только лучшие.

Практически у всех современных утюгов есть система отпаривания. Она регулируется двумя уровнями. Постоянная подача пара устанавливается с помощью передвижного регулятора, расположенного на «носовой» части ручки. После того как вы установите нужный режим отпаривания, влажный пар будет равномерно и постоянно воздействовать на плохо поддающуюся глаженью ткань. С помощью кнопки с сопроводительным схематичным рисунком, расположенной немного выше передвижного регулятора, можно сделать подачу пара прерывистой, одномоментной, то есть подать пар только в тот момент, когда это понадобится.

Никого уже не удивишь вертикальным отпариванием. Эта функция современных утюгов позволяет отпаривать пальто, пиджак или другие вещи прямо на вешалке. Это эффективное средство помогает избавиться от любых складок на вашей верхней одежде быстро и без водяных разводов на ткани.

Отверстия на подошве утюга «сообщают» о том, каким образом будет подаваться пар на ткань. Некоторые модели представлены с большим количеством паровых отверстий на подошве. При несколько вогнутой поверхности между тканью и подушкой образуется паровая подушка, которая способна отпарить ткань даже в самых трудных случаях за очень короткое время.

Потребность в мощной системе отпаривания есть не всегда, на этот случай в современных моделях утюгов есть другие варианты. Например, на подошве по всему контуру в два-три ряда расположены паровые отверстия или они сосредоточены в центре подошвы. Паровые отверстия для нормального, среднего отпаривания находятся обычно в тех зонах, которые часто приходятся на «проблемные» участки ткани: на «носу», в центре подошвы, по краю подошвы.

В современных моделях обязательно стоит система капельного барьера, которая не позволяет воде из резервуара попадать на ткань в виде капель. Поэтому если вы гладите при низкой температуре, ваша ткань не станет влажной от избыточной подачи водяных капель, которая протекла через отверстия в подошве из резервуара. Специальные клапаны избавили современные утюги от такого недостатка.

Современный утюг разбрызгивает воду по легкому указанию пальца хозяйки. Достаточно нажать на кнопку водяного разбрызгивания, которая находится рядом с кнопкой

кратковременного отпаривания и обозначена схематичным рисунком, вода из резервуара равномерными брызгами упадет на ткань. Вам остается только провести утюгом по складке – и ее как не бывало!

Как видите, без воды при глаженье не обойтись даже с самым современным утюгом. А вода, особенно набранная прямо из крана, может испачкать любимую блузу или белую рубашку. Кроме этого, нужно застраховаться от солевой накипи на утюгах, которые засоряют паровые отверстия. Для этого и предназначены следующие функции современного утюга.

Многие современные утюги имеют систему защиты от накипи. Это защита осуществляется гранулами – специальными фильтрами, которые очищают воду, задерживают соли, образующиеся при отпаривании. Гранула вставляется в картридж – водоочистительную кассету – и помещается в резервуар. Засоренные гранулы подлежат замене. Такая очистка воды продлевает жизнь утюгу, а также защищает даже самые нежные ткани от пятен. Если в вашем утюге есть система защиты от накипи, то вы можете использовать любую водопроводную воду. Если же такой защиты у вашего утюга нет, то перед тем как залить воду в резервуар, следует ее прокипятить и пропустить через фильтр или салфетку.

Современные утюги обладают очень чувствительной системой настройки температуры. Кроме традиционных максимальной, нормальной и минимальной температуры в современных моделях предусмотрены до 10 режимов на каждый из названных параметров. Эти режимы обозначены на лимбе. Такие утюги позволяют выбрать нужный режим даже для самой «капризной» ткани.

Для удобства современного человека, которого технический прогресс освободить от глаженья вообще пока не может, предусмотрены разные хитрости. Все чаще встречаются утюги на подставках, в последние несколько лет это стали электрические подставки, которые легко прикрепляются к гладильному столу. Они придуманы для того, чтобы утюг мог свободно перемещаться по ткани, не путаться в собственном проводе и не натягивать его, как струну. Кроме этого, современный утюг может работать без провода вообще. Вам только нужно выбрать нужный режим, дать ему минутку, для того чтобы он нагрелся, а затем снять систему питания с проводом и можно отправиться гладить ткань в самое дальнее и труднодоступное место вашей квартиры.

Современный утюг может показаться обыкновенному, не искушенному в технических новшествах человеку чудо-машиной. Но не стоит бояться умной техники, вам только следует

научиться управлять ею. Современный утюг совершенствуется для того, чтобы человек тратил на глаженье минимальное количество времени, справлялся с домашними делами без особых усилий.

Что и как гладить

А сейчас мы рассмотрим, какие вещи и как следует гладить электрическим утюгом, а заодно познакомимся с историей утюгов, чтобы увидеть превосходство уже описанного нами многофункционального электрического утюга, которого почему-то до сих пор считают излишне сложной техникой и поэтому побаиваются, над живучими архаичными утюгами, нагреваемыми на плите.

Предками утюга были рубель и скалка. Рубелем называлась длинная деревянная палка прямоугольной формы с насечками на одной стороне в виде поперечных желобков – отсюда и название «рубель», что значит «нарубленный». Скалка для глаженья белья выглядела точно так же, как и скалка для раскатки теста. На скалку наматывалось белье, после чего получившийся моток клали на стол и раскатывали плотно прижатым рубелем.

В XVIII–XIX веках широкое распространение получили паровые, а точнее, жаровые утюги. Эти (уже металлические, разумеется) утюги были как бы прообразом современных электрических утюгов с функцией «пар»: внутрь утюга заливалась вода, а через специальное отверстие в задней части, закрывавшееся заслонкой, в утюг закладывались раскаленные угли. Пар выпускался через отверстия, рядами располагавшиеся на боковых сторонах утюга, или через специальную трубу, или просто при открытии крышки – верхней части утюга, к которой крепилась ручка.

Позднее появился – к сожалению, не изжитый и поныне из обихода – утюг со съемной ручкой. Для тех, кто не знаком с ним, назовем составные части этого утюга – это ручка и две подошвы. Нагретую подошву прицепляют к ручке и гладят ей, другая в то время греется на плите. Когда первая подошва остывает, то ее заменяют на вторую, нагретую подошву.

Электрические же утюги появились в конце XIX века. Их техническая эволюция шла по пути совмещения большинства функций, представляющих собой действия, обязательные при глаженье белья. Они вобрали в себя все потенциальные достоинства своих предшественников.

Глаженье современным электрическим утюгом, оснащенным различными функциями, – необычайно простая задача, но, как и любое ответственное дело, это занятие имеет определенные

тонкости, знать которые необходимо, чтобы отглаженная вещь, во-первых, не сгорела, а во-вторых, действительно выглядела бы отглаженной утюгом, а не допотопным рубелем.

Напомним, что электрический утюг имеет лимб (колесико) регулятора температуры, расположенный обычно на крышке под ручкой, лимб регуляции режима пароувлажнителя, располагаемый на ручке утюга, и кнопку пульверизатора (увлажнителя, разбрызгивателя), находящуюся также на ручке по соседству с лимбом пароувлажнителя. С помощью этих регуляторов можно выбрать оптимальный режим утюжения, подходящий для данной вещи.

Обычно на лимбе регулятора температуры указаны три основных режима глажения для трех типов тканей. Режимы обозначаются через одну точку, две и три точки. Удобства ради параллельно краю лимба помещается изображение символической стрелки, указывающей убывание температуры режимов. На корпусе утюга напротив регулятора температуры изображена еще одна стрелка, по которой выставляется оптимальный температурный режим – для этого нужно вращением лимба совместить изображения символа режима и стрелки на корпусе, что и будет означать выбор конкретной температуры. Символ в виде одной точки означает минимальную температуру 75—115 ОС, при какой утюжат капрон, синтетические изделия. Двумя точками обозначен диапазон температур 105–155 ОС, при которых гладят шелковые и шерстяные изделия. Три точки – символ максимальных температур порядка 145–205 ОС для глажения тканей погрубее, а именно хлопка и льна. Если материал изделия неизвестен, то разумнее всего выбрать для глажения минимальную температуру. Ситцевые изделия гладятся при любой температуре, но желательно выбирать для их утюжения два нижних значения на лимбе.

Аналогично выбирается режим функции пароувлажнения посредством соответствующего лимба на ручке утюга. Вращением лимба выбираются три основных режима обработки материи паром. Символы этих режимов следующие: 0 (нуль), обозначающий нерабочее состояние – функция отключена; «облачко», которым обозначается умеренный пар; двойное «облачко», служащее символом сильного пара. Вода из пульверизатора разбрызгивается перед утюгом по направлению его хода при простом нажатии кнопки на ручке.

Утюжение разной одежды требует различного увлажнения материи. Любую одежду, вообще-то, гладят непересушенной, но вот количество влаги может различаться. Шелковые вещи, к

примеру, не рекомендуется сильно увлажнять и применять к ним паровую обработку. Хлопок и лен (из этих материалов изготовляются рубашки, халаты, наволочки) предпочтительнее переувлажнять. Разного количества влаги требуют разные участки одежды. Сгибы воротника рубахи обязательно следует увлажнять. Небольшое, но ощутимое увлажнение рекомендуется при проглаживании сгиба манжетов у рукавов рубашки. Спина и сами рукава рубахи должны быть слегка влажными перед началом утюжения. Так как спину проглаживают дважды – сначала с изнанки, а затем с лицевой стороны, то чтобы не получилась складка в середине спины, можно после первого проглаживания изнаночной стороны воспользоваться пульверизатором и слегка увлажнить края низа рубашки при утюжении лицевой стороны.

Иногда бывает нелишним использовать намоченную тряпочку, Через нее запрессовывают горячим утюгом проглаженные и сложенные складки плиссе юбки. После этой обработки юбку необходимо вывернуть на обратную сторону и вторично прогладить опять-таки через влажную тряпочку.

Через ткань гладят брюки. Для брюк можно использовать пароувлажнитель, настроенный на функцию «слабый (умеренный) пар». Утюжение начинают с прессования брюк в месте колен горячим утюгом через обильно увлажненную ткань (каждая штанина гладится отдельно). Утюг по «коленям» не двигают, функцию «пар» не применяют. Как только ткань высохнет, глажку этой части брюк можно считать законченной.

После брюки складываются по швам так, чтобы совпадали стрелки штанин и шаговый шов с наружным. Теперь можно гладить штанины. Их гладят через влажную тряпочку с сильным нажимом, один раз проходятся умеренным паром.

Обильно обрабатывают паром джинсы, предварительно вывернув их на-изнанку, поскольку при глажении лицевой поверхности на ткани выступают блестящие, «лоснящиеся» полосы. Гладят джинсы при максимальной температуре – «хлопок» – через сухую тряпочку.

Сходно утюжение пиджаков и пальто. Глажку этих предметов одежды начинают с проутюживания изнаночной части, приклад и парусина которой вначале тщательно расправляются. Влажная тряпочка и отпаривание ткани не нужны. Низ рукавов гладят через тряпочку и часто смачивают его из пульверизатора во избежание появления лоска. Весь рукав предварительно увлажняют и после проглаживают до полного высыхания, наблюдая за локтевым швом, на котором могут образоваться нежелательные складки. Просушиванием утюжат плечи, смочив их водой из пульверизатора. Гладят плечи с изнаночной стороны.

Спину также рекомендуется хорошенько увлажнить и потом подсушить утюгом. Через проутюжку гладят подборта.

Завершает глажку изнаночной части пиджака и пальто тщательное проутюживание изнанки лацканов и воротника. Чтобы отутюжить лацкан, необходимо вывернуть рукава на изнанку. Лацкан гладят через увлажненную тряпочку до ее полного высыхания. Гладить лацкан рекомендуется с нажимом, иногда задерживая утюг, чтобы добиться большей устойчивости швов. Точно так же следует гладить изнаночную сторону воротника.

Лицевую часть обязательно нужно гладить через увлажненную тряпочку. Проутюжка должна быть тонкой. Часто сбрызгивать ее из пульверизатора не следует. Глажка начинается с рукавов и тщательного прессования переднего и локтевого швов, а после разутюживаются плечи, передние полочки и стенки. Их гладят сверху вниз в том случае, если материал ворсистый. Одежду с неворсистой тканью гладят от низа до проймы. При утюжении плеч используются особые подушечки. Их смачивать водой не нужно. Последними гладят снова лацканы и воротник, внимательно следя за разглаживанием углов и замятин.

Как видите, электрический утюг довольно прост в обращении, а многообразные функции этого бытового прибора помогают запросто, без особых хлопот, справиться с любой вещью. Следить за температурой утюга не приходится – он сделает это сам – достаточно поставить нужный режим. Такой утюг, будьте уверены, не перегреется и не остынет в самый неподходящий момент. Даже такая сложная вещь, как правильное увлажнение материи, не страшит с электрическим утюгом, имеющим функции парообработки и разбрызгивания воды. Все, что нужно сделать, если вы видите, что ткань пересохла и не гладится, – это нажать на кнопку пульверизатора, не выпуская утюг из рук.

Помимо того, этот утюг имеет ряд других неоспоримых достоинств, весьма немаловажных при глажке какого-либо чересчур капризного изделия. Например, гладильная поверхность электрического утюга идеально ровная и изготовлена из специальных материалов, которые слабо деформируются от значительных температурных воздействий. Эта поверхность никогда не повредит структуру волокон вашей одежды, и вещи после глаженья не будут выглядеть изношенными: электрический утюг продлит вашей одежде жизнь. Кроме того, покрытие гладильной поверхности избавляет владельца утюга (современного, конечно же) от нудной, но увы, неизбежной обязанности чистить пригоревшие частички пыли и ниток на этой поверхности. На гладильной поверхности современных

многофункциональных утюгов ничего не пригорает. Это придает уверенности в том, что белье при глаженье не будет повреждено.

И, наконец, этот утюг необычайно легок. Помимо того, что легкий утюг удобен, он не прессует одежду, пока вы на него не надавите, – это выручает, когда приходится утюжить какие-либо ткани, не выдерживающие прессования.

Если ваш утюг сломался…

Общие сведения об утюгах

1. Все утюги состоят из рабочей поверхности, корпуса, нагревательного элемента, терморегулятора, шнура и штепсельной вилки.
2. Рабочей поверхностью непосредственно отглаживают ткань.
3. Рабочая поверхность всегда должна быть чистой до зеркального блеска и ровной.
4. Предпочитаются утюги с тяжелой рабочей поверхностью. Это обеспечивает хорошее качество глажения.
5. Температура рабочей поверхности колеблется от 75 до 205 °С.
6. Режим температуры рабочей поверхности задается терморегулятором. Это обеспечивает удобство при эксплуатации и экономию электроэнергии.
7. Нагревательный элемент обеспечивает нагревание рабочей поверхности. Он бывает цельным и спиральным. Спиральные, как правило, встречаются в утюгах старого образца.
8. Шнур со штепсельной вилкой соединяет электроприбор с общей сетью питания.
9. Корпуса бывают пластмассовые и металлические, с разнообразной формой.
10. Водяной бачок вмещает воду для отпаривания.

Неисправности, их определение и ремонт

Для определения неисправности и ремонта утюга вам могут понадобиться:

– электротестор;
– отвертки разные;
– кусачки;
– плоскогубцы;
– изоляционная лента;
– паяльник;
– припой;
– канифоль;

– клей;
– эпоксидная смола;
– кисточка;
– нулевая наждачная бумага;
– воск.

Весь ремонтный инвентарь должен быть исправным.

Прежде чем приступать к ремонту неисправности утюга, убедитесь в исправности источника его питания. Для этого подключите к источнику питания любой заведомо исправный электроприбор и только после того, как вы убедились в его работе, приступайте к поиску неисправности вашего утюга.

Отключите утюг от источника питания и начинайте поиск.

Начинать поиск рекомендуется с внешнего осмотра утюга. Утюг не должен иметь механических повреждений: трещин корпуса, расплавленных участков, нагаров и специфического запаха.

Внимательно осмотрите шнур и штепсель. Обратите внимание на то, как шнур приткреплен к утюгу. Он должен быть прочно закрепленным.

В том случае, если внешних повреждений нет, приступайте к разборке утюга в последовательном порядке.

Открутив закрепляющие шурупы, осторожно снимите корпус. Внимательно осмотрите детали на предмет механических неисправностей. В случае обнаружения устраните их так, как описано в пункте о механических неисправностях.

Предварительно необходимо убедиться в исправности шнура и штепсельной вилки. Для этого, открутив закрепляющие шурупы, отсоедините шнур от утюга. Затем соедините два свободных конца провода между собой и на другом конце провода проверьте сопротивление электронным тестором. Оно должно равняться нулю. Если сопротивление есть, то вскройте штепсельную вилку и аналогичным способом проверьте провод без нее. Если сопротивление есть, то шнур считается неисправным, если нет, то неисправна штепсельная вилка.

В случае исправности шнура и штепсельной вилки приступайте к проверке нагревательного элемента. Его проверка аналогична проверке шнура. В том случае, если нагревательным элементом является нихромовая спираль, то следует больше обращать внимание на механические неисправности, предварительно проверив изоляцию спирали.

Спираль считается непригодной, если она тонкая и имеет повреждения в нескольких местах. Утончение спирали является естественным процессом при длительной эксплуатации утюга.

Неисправный нагревательный элемент необходимо поменять

на новый.

В случае исправности нагревательного элемента причина неисправности вашего утюга может оказаться в терморегуляторе.

Собирать разобранный утюг необходимо в обратной последовательности, при которой осуществлялась разборка.

Ремонт электрических неисправностей

При замене неразборного штепселя в дальнейшем лучше использовать разборный, отрезав неисправный, и плотно соединив новый с проводами шнура.

При замене провода его лучше поменять на новый вместе со штепселем. Новые провода лучше приобретать в специализированных магазинах.

Перегоревшая спираль может еще послужить, если плотно соединить концы на месте перегорания.

Автоматические регуляторы в бытовых условиях ремонтировать не рекомендуется.

При замене нагревательного элемента новый необходимо проверить на целостность. Требуйте проверки при приобретении утюга. Элемент должен проводить ток.

Своевременно меняйте лампочки индикации рабочего режима утюга. Это поможет быстрее определить наличие неисправности.

Плотно соединяйте все контакты между собой. Плохой контакт приводит к нагреванию проводки и выходу прибора из строя.

Ремонт механических неисправностей

Рабочую поверхность очищать лучше крупной солью. Насыпьте соль на тряпку и проведите горячим утюгом по соли. Операцию необходимо повторять до тех пор, пока нагар не очистится.

Ржавчину удаляйте нулевой наждачной бумагой, затем поверхность протирайте воском, завернутым в тряпку. Удалите остатки воска, проведя горячим утюгом по чистой тряпке.

Если есть повреждение пластмассового корпуса, то его необходимо устранить. Это делается следующим способом: необходимо снять корпус и подобрать осколки по размеру и форме до цельного состояния, затем необходимо кисточкой нанести клей равномерным слоем на части корпуса с торцевой стороны. Дайте клею немного подсохнуть и повторите операцию. Затем склейте осколки в правильную форму и поместите отремонтированную деталь в теплое и сухое место на сутки. Избытки клея нужно удалить нулевой наждачной бумагой.

Если забились отверстия на рабочей поверхности и вода плохо уходит из бачка, то растворите в воде немного уксуса или лимонной кислоты и залейте раствор в бачок. Раствор способствует прочистке каналов. Выпускайте такой пар только в ненужную тряпку и используйте весь раствор без остатка. После очистки промойте бачок водой. Это необходимо для того, чтобы устранить запах. Выпускайте такой пар только в хорошо проветриваемом помещении.

Меры предосторожности

Утюг – источник повышенной опасности. Будьте осторожны при обращении с утюгом. Никогда не оставляйте включенный утюг без присмотра и не доверяйте его детям!

Не пользуйтесь неисправной розеткой. Искры, возникающие в ней, могут привести к пожару!

Будьте внимательны при обращении с утюгом, неосторожное обращение может привести к ожогам!

Берегите рабочую поверхность утюга от царапин, так как в царапинах задерживается нагар крахмала и грязи, которая делает утюг непригодным к эксплуатации. Для этого не рекомендуется проводить утюгом по металлическим кнопкам, крючкам, замкам, застежкам и т. д.

Ставить утюг лучше на асбестовую подставку. Она хорошо сохраняет тепло рабочей поверхности.

Для того чтобы не испортить шнур, его нужно свободно наматывать на остывший утюг.

Крахмал и грязь с поверхности утюга убирают влажной тряпкой, смоченной в теплой воде.

Для отпаривания используйте только кипяченую воду, чтобы не образовывалась накипь.

Прежде чем использовать новый утюг, протрите его поверхность чистой тряпкой.

Для того чтобы вода в бачке быстрее нагревалась, терморегулятор установите на максимум и перед тем, как приступить к отпариванию, установите нужный режим.

Глава III
Рукодельница-неленивица

Храбрый портняжка

Каждая женщина хочет, чтобы ее окружали красивые, оригинальные вещи, чтобы она сама была одета в удобную, сшитую по ее фигуре одежду. Всего этого можно добиться, научившись шить. Для тех, кто никогда раньше не пробовал сшить хотя бы простейшее изделие, портновское ремесло кажется делом сложным и трудоемким. Однако если последовательно, без спешки и нетерпения, шаг за шагом начать изучать искусство шитья, то результат ваших усилий наверняка вас обрадует и вы сможете преобразить как свой дом, сшив множество полезных и красивых вещей (занавески, салфетки, скатерти), так и себя саму и своих близких, изготовив оригинальную одежду.

Начинать знакомство с азами шитья нужно с изучения комплекса приемов, позволяющих сделать чертежи любого изделия, – кройки.

Итак, кройка – построение чертежей моделей как в натуральную величину, так и уменьшенном масштабе. Разговор о кройке необходимо начать с понятий о базовом и рабочем лекалах.

Базовое лекало– это чертеж поверхности фигуры человека. На базовом лекале строится весь чертеж модели, поэтому оно должно быть выполнено предельно точно и аккуратно. Базовое лекало отражает только параметры фигуры человека (например, ширину плеч, длину рук, объем талии) и не зависит от веяний моды. По базовому лекалу изготавливаются все чертежи любых моделей одежды.

Рабочее лекало– используют при раскрое изделия по выбранной модели. Различают рабочие лекала, изготовленные на основе стандартных размеров; лекала, изготовленные на основе индивидуальных мерок; лекала, изготовленные на основе муляжа по конкретной фигуре.

Все рабочие лекала изготовляются по базовым лекалам.

Снятие мерок

Для снятия мерок используют сантиметровую ленту. Мерки длины записывают полностью, а мерки окружностей – в половинном размере. Перед снятием мерок нужно обвязать лентой или шнуром талию. Сантиметровую ленту при снятии мерок нужно держать в слегка натянутом состоянии, нельзя ее ослаблять или чрезмерно натягивать.

Рассмотрим основные мерки, используемые для изготовления

базовых лекал. Мерки можно взять из таблицы мерок на типовые фигуры или путем обмера фигуры человека.

Длина спины до талии– эту мерку измеряют от седьмого шейного позвонка вдоль линии позвоночника до линии талии. Полученную цифру записывают полностью.

Общая длина изделия – измеряют от седьмого шейного позвонка до требуемой длины модели.

Обхват груди измеряют по наиболее выступающим точкам груди и лопаток. Измеряющий должен стоять со стороны спины того, с кого снимают мерку.

Обхват талии измеряют в наиболее узком месте талии. Записывают мерку в половинном размере.

Обхват бедер измеряют по выпуклым частям линии бедер, учитывая выступающий живот. Мерку также записывают в половинном размере.

Общая длина рукава измеряется от плечевой косточки до основания большого пальца.

Длину плеча измеряют от основания плеча до ключицы.

Обхват шеи измеряют по линии основания шеи. Шея при измерении должна быть слегка отклонена назад.

Длина переда до талии измеряется от точки на пересечении линии обхвата шеи и линии плеча до талии. Сантиметровую линию слегка отклоняют по выступающей точке груди. Измеряющий должен стоять сбоку по отношению к тому, с кого снимают мерку.

Обхват локтя измеряют по линии локтя и записывают мерку в половинном размере.

Обхват запястья измеряют по линии основания запястья. Мерку записывают в половинном размере.

Длина спины до талии измеряется от линии талии до точки, находящейся на пересечении линии плеча и обхвата шеи. При измерении необходимо учитывать выпуклость лопатки.

Ширина спины измеряется от одной подмышечной впадины до другой, по линии лопаток, в наиболее выступающих в ней точках.

Ширина груди измеряется от одной руки до другой, ленту прикладывают на 5 см ниже линии шеи и не заносят ее на выпуклые точки груди.

Расстояние между наиболее выступающими точками груди измеряют, приложив горизонтально сантиметровую ленту по линии обхвата груди.

Глубину горловины переда измеряют от основания шеи до нужной длины.

Длину юбки до линии бедер измеряют от талии до линии, которая проходит по наиболее выступающим точкам бедер.

Длину юбки измеряют от линии талии до желаемой длины.
Длину брюк измеряют от талии до основания каблука обуви.

Построение индивидуальной выкройки

Базовое лекало вычерчивают в натуральную величину, поэтому вам понадобится лист бумаги, равный в длину мерке длины переда до талии плюс еще 30 см и в ширину равный половинному размеру обхвата бедер плюс еще 10–15 см. Успешное построение базового лекала зависит от того, насколько внимательно вы будете переносить мерки на бумагу. Также вам необходимо помнить о том, что вычерчивать базовое лекало нужно поэтапно.

1. Проведите две вертикальные линии на основе мерок ширины переда и спины на расстоянии 3 см от краев бумаги.

2. Внизу, на расстоянии 5 см от края бумаги, проведите линию середины бедер.

3. Проведите линию талии параллельно линии бедер на расстоянии, равном мерке длины юбки от талии до линии бедер.

4. Параллельно линии талии проведите линию груди на расстоянии, равном мерке глубины горловины проймы.

5. Теперь на чертеж нужно нанести линии ширины груди и спинки.

К мерке обхвата груди прибавьте 10 см – это припуск для свободы движений. Полученную цифру разделите на два, результат еще раз разделите пополам. Так вы получите ширину переда и спинки. Перед должен быть шире спинки, поэтому линия переда тоже должна быть шире, чем линия спинки. От величины линии спинки вычтите столько сантиметров, сколько вы прибавили к линии переда.

По линии груди, от линии середины переда, отмерьте столько сантиметров, сколько вы рассчитали на линию переда, и поставьте точку А.

От линии длины спины по линии груди отмерьте столько сантиметров, сколько вы рассчитали на ширину спинки и поставьте точку Б.

6. Теперь приступайте к нанесению линии ширины бедер. Для этого от точек А и Б проведите штриховые линии по вертикали до их соприкосновения с линией бедер. На месте стыка штриховых линий с линией бедер поставьте точки В и Г.

Так как мерка обхвата бедер больше мерки ширины переда и спинки, то от точек В и Г нужно отложить дополнительные линии. На обхват бедер нужно оставить припуск не менее 4 см. К мерке обхвата бедер прибавляем 4 см припуска, результат делим

пополам, так как на чертеже мерки окружностей даются в половинном значении. Сравните полученную цифру с величиной, обозначающей ширину спинки и переда. Если ширина переда и спинки больше обхвата бедер, разницу разделите на 2 и проведите отрезки за точками В и Г, равные полученной цифре.

7. От линии талии по линии середины переда проведите линию, соответствующую мерке длины переда до талии, и от полученной точки влево проведите штриховую линию, равную 15–20 см.

8. По линии середины спинки от линии талии проведите линию, по длине равную мерке длины спинки до талии, и от полученной точки проведите горизонтальную линию вправо, длиной 15–20 см.

9. От линии середины переда по линии груди проведите линию, по длине равную половине мерки расстояния между наиболее выступающими точками груди. Вы получите точку Д, от которой проведите штриховую линию по вертикали по линии бедер. Вы получили линию середины вытачек переда по линии талии.

10. От линии середины спинки по линии груди проведите линию, равную по величине половине мерки, использованной в пункте номер 9, минус столько сантиметров, насколько меньше в вашем чертеже ширина спинки ширины переда.

11. Далее наносим на чертеж линию ширины талии. Для этого к мерке обхвата талии прибавляем припуск (3 см) и делим результат пополам.

Сложите цифры ширины переда и спинки и из полученной суммы вычтите цифру, полученную в результате деления мерки обхвата талии. Эту величину распределите на две боковые вытачки по линии талии и вытачки на спинке и переде, учитывая индивидуальные особенности фигуры.

12. Постройте на чертеже линии боковых срезов. Точки А и Б соедините прямыми линиями с концами линии талии, а из полученных точек проведите две вертикальные штриховые линии до линии бедер. От линии талии по штриховым линиям проведите отрезки длиной 8 см, а от их концов постройте перпендикулярные отрезки длиной по 1 см. Через полученные точки от линии талии до линии бедер проведите выпуклые линии.

13. Нанесите линию горловины спинки. На штриховой горизонтальной линии, находящейся в верхней части чертежа, отметьте коротким вертикальным отрезком нужную ширину горловины. На линии середины спинки отметьте точку на 1–2 см ниже штриховой линии и соедините эту точку с вертикальным

отрезком.

14. Теперь строим линию горловины переда. От горизонтальной штриховой линии по линии середины переда проведите отрезок, по длине равный мерке глубины горловины переда. От конца отрезка проведите горизонтальную штриховую линию. Теперь на обеих параллельных штриховых линиях отметьте точками ширину горловины. Точки соедините штриховой линией. От точки на пересечении верхней горизонтальной штриховой линии и вертикальной штриховой линии по направлению к точке на пересечении нижней штриховой линии с линией переда проведите плавно изгибающуюся линию.

15. Линию наклона плечевого среза наносят на чертеж, исходя из индивидуальных особенностей фигуры человека. От точек, находящихся на горизонтальных штриховых линиях и обозначающих ширину горловины, отложите отрезки длиной от 9 см (точную длину нужно определить по фигуре) и от полученных точек проведите вниз вертикальные короткие отрезки длиной от 3 см. Концы отрезков соедините косыми линиями с точками, обозначающими ширину горловины.

16. Строим линию ширины спинки. Для этого отмечаем на линии середины спинки горизонтальным штрихом центр отрезка между линиями груди и горловины, затем чуть ниже штриха (в зависимости от индивидуальных особенностей фигуры) проводим горизонтальную линию ширины спинки. На полученной линии отмечаем мерку ширины спины в половинном размере.

17. Приступаем к построению линии плечевого среза спинки. От точки, обозначающей ширину спинки, проведите вертикальную штриховую линию по направлению вверх. От этой линии по линии наклона плечевого среза отложите отрезок в 2 см. Вы должны получить линию, равную мерке длины плеча, плюс еще небольшой отрезок, минимум в 1 см.

18. Соедините изогнутой линией нижний конец линии плечевого среза – точку, обозначающую ширину спинки, – и верхнюю точку бокового среза, и вы получите линию проймы спинки.

19. Строим линию ширины груди. Проведите линию, равную по длине 1/3 расстояния между верхней точкой чертежа (точкой основания шеи) и линией груди и соедините полученную линию с линией середины переда.

20. Линию верхней вытачки, расположенной наиболее близко к середине переда, проводят через наиболее выступающую точку груди. На горизонтальной штриховой линии от линии середины переда проведите отрезок, равный по длине мерке между

наиболее выступающими точками груди, взятой в половинном размере, плюс 3 см на припуск. Первую линию вытачки проводят, соединяя наиболее выступающую точку груди (Д) с точкой пересечения линий бокового среза и горизонтальной штриховой линией.

Величину раствора вытачки определяют, исходя из мерки обхвата груди.

Обхват груди Глубина вытачки
80 см 6,5 см
90 см 7,5 см
100 см 9,5 см
110 см 12,5 см
125 см 15 см

На линии плечевого среза отмерьте нужное расстояние от первой линии вытачки и соедините полученную точку прямой с наиболее выпуклой точкой груди – точкой Д.

21. Строим точные линии плечевого среза и ширины груди. Перегните чертеж по первой линии вытачки. Наложите первую линию вытачки на вторую и закрепите чертеж булавкой.

Линию плечевого среза проведите от горловины по длине мерке длины плеча.

От линии середины переда проведите линию ширины груди по величине мерки ширины груди, взятой в половинном размере, плюс 1 см.

22. Проводим линию проймы переда – от линии плечевого среза до линии ширины груди она проводится параллельно линии вытачки, затем плавно соединяется с линией глубины проймы.

23. Строим линию плечевой вытачки спинки. Для этого измерьте линию плечевого среза спинки и сравните, насколько она больше мерки длины плеча.

От линии вытачки на талии проведите штриховую вертикальную прямую до линии плечевого среза. По обе стороны от точки соприкосновения штриховой линии с линией плечевого среза отложите одинаковые отрезки, разделив пополам разницу между меркой и длиной линии плечевого среза. На штриховой линии от линии плечевого среза отмерьте 6–8 см и соедините полученную точку плавными, немного изогнутыми линиями с точками на линии плечевого среза.

На основе построенного базового лекала изготавливаются чертежи любых моделей.

Основные ручные швы

Помимо изготовления лекал, постижение азов кройки и шитья немыслимо без изучения основных видов швов. Отдельные детали швейных изделий соединяются между собой переплетением ниток – стежком. Несколько повторяющихся стежков, расположенных друг возле друга, называется строчкой. Строчки, скрепляющие детали ткани, называются швами.

Рассмотрим основные простые ручные швы.

Шов «Вперед иголку»

Этот шов применяется для временного крепления деталей изделия. Выполняется справа налево. Иглу пропускают все время вперед, продевая ее через каждые 4–8 нитей.

Обметочный шов

Этот шов применяется для обработки края ткани, предотвращает ее осыпание. Обметочный шов также применяют для обработки края прорезных петель. При обметочном шве по краю ткани делаются косые стежки. Нитка плотно обхватывает край ткани и обвивает его по спирали.

Петельный шов

Край ткани и прорезной петли можно обработать декоративным и в то же время достаточно крепким петельным швом. Иглой прокалывают край ткани снизу вверх. Иглу пропускают через петлю, образованную ниткой, и затягивают нитку. Для того чтобы сделать шов более прочным и декоративным, вдоль края ткани можно уложить толстую нить, на которую и наносить шов.

Силки

Этот шов используют для переноса контура парных деталей на ткань. Нить не закрепляют и сметочными стежками прошивают ткань по нужным линиям. Стежки должны образовать небольшие петли. Затем ткань раскладывают и нитки обрезают. Концы обрезанных ниток указывают нужные линии.

Шов строчкой

Применяют тогда, когда нет возможности прострочить ткань швейной машинкой. Иглой прокалывают ткань с изнанки, набирают ею 3–4 нити, затем прокалывают ткань с лицевой стороны. Затем снова вводят иглу с изнанки в место первого прокола и набирают на нее уже 6–8 нитей – количество нитей за иглой и впереди нее должно быть одинаковым. На лицевой стороне ткани получаются одинаковые сплошные стежки.

Подшивочные швы

Применяются для обработки края изделия и бывают потайными, открытыми и фигурными.

Потайные швы, помимо обработки низа изделия, часто применяют для подшивания подкладки. Шов делают петлеобразным, одновременно прокалывая основную ткань и подогнутый край или подкладку. Основную ткань прокалывают не полностью, а лишь захватывая из нее 2–3 нити.

Открытый подшивочный шов имеет форму спирали. Применяют этот шов для обработки низа несыпучих тканей. Край ткани, обработанный открытым спиралеобразным швом, подгибают.

Фигурный подшивочный шов («козлик») используют для обработки низа изделия, карманов.

Этот шов состоит из косых стежков, которые перекрещиваются между собой по одной стороне. С изнанки шов имеет вид мелких горизонтальных стежков. Проколов ткань снизу вверх, ниткой перехватывают край ткани слева направо и вкалывают иглу снова снизу вверх возле первого прокола. Перехватывают край ткани справа налево и делают следующий стежок.

Основные машинные швы

Простой стачной шов

Этот шов применяют для соединения различных деталей швейных изделий. Его выполняют с изнаночной стороны, оба края стачиваемых деталей отгибают в стороны и заутюживают. Шириной стачного шва называют расстояние от среза ткани до линии стачивания. Ширина шва зависит от вида ткани и в среднем составляет 2–3 см.

Запошивочный шов

Детали изделия кладут друг на друга так, чтобы край нижней детали вы-ступал за край верхнего. Согните край нижней детали так, чтобы он загнул и срез верхней детали, и прострочите ткань на расстоянии 5 мм от сгиба. Затем ширину шва отогните и еще раз прострочите ткань возле сгиба.

Выворотный шов

Этот шов применяют для того, чтобы скрыть обрезные края двух деталей изделия и соединить их. Края деталей складывают друг с другом изнаночными сторонами и стачивают швом

шириной 0,3 см. Затем детали выворачивают и стачивают еще раз на расстоянии около 0,5 см от края сгиба.

Сама свитер я вязала…

Вязание – это один из самых увлекательных, интересных и древнейших видов рукоделия. Вязаные вещи высоко ценились во все времена, не выйдут они из моды и в третьем тысячелетии. Ведь для того чтобы связать что-то, необходимо терпение, аккуратность, усидчивость и, конечно же, богатое воображение. Можно купить красивую вещь в магазине, но сделать ее своими руками вам будет особенно приятно. Немного терпения – и вы сможете создать себе весьма нестандартный и оригинальный имидж. Помимо эстетического наслаждения, которое доставляет удачно связанная модная вещь, сам по себе процесс вязания успокаивающе действует на нервную систему и является достойным и полезным занятием, помогающим коротать свободное время

Материалы и приспособления для вязания

Прежде чем связать какую-то вещь, надо выбрать образец вязки, запастись пряжей, спицами или крючком, иголкой и прочими приспособлениями для вязания (счетчик рядов, английские булавки, маркерные кольца и т. п.). Вязать можно из разных ниток, сочетая их в любой цветовой гамме, а современная мода позволяет соединять нитки самой разной фактуры. Красивые изделия получаются из шерсти. Разумеется, они подойдут для более холодного времени года. Сейчас наша промышленность выпускает различные виды синтетической пряжи, например акрил. Его часто сочетают с другими видами нитей: ангорой, вискозой, гарусом. В любое время года и во все времена модны вещи, связанные из мохера.

Для теплого времени года вяжут вещи из хлопчатобумажных ниток – бумажного гаруса, «ириса», «кроше», «ромашки». Пригодны для этой цели простые катушечные нитки № 10, 20, 30, а также нитки «мулине». Из них вяжут летние кофточки, воротнички, кружева, салфетки, прошвы.

Основными инструментами для вязания являются спицы и крючок. Выбор спиц в магазинах очень широк. Существуют алюминиевые, стальные, костяные, деревянные, пластмассовые и даже бамбуковые спицы. Номер спиц означает их толщину: № 1 – толщина спицы 1 мм, № 5–5 мм и т. п. Существует определенное правило: толщина спицы должна быть в 2 раза больше толщины пряжи.

Кольцевые спицы используются для вязания изделий без шва

– юбок, колготок и т. п., а для вязания носков, варежек, перчаток используют короткие спицы. Таких спиц нужно пять штук. Существуют также спицы, специально предназначенные для ажурной вязки.

При выборе крючка нужно прежде всего обратить внимание на его «бородку», которая не должна быть ни глубокой, ни острой, иначе она будет постоянно цепляться за нитки или даже может поранить руку. Крючки так же, как и спицы, изготавливаются из различных материалов и различаются по номерам. Номер крючка должен соответствовать его диаметру в миллиметрах. Самые используемые номера крючков – 3–3,5.

Изделия из тонких ниток вяжут крючками № 1,5–2,5, а для толстых берут 4 и 6. Толстым крючком не вяжут из тонкой пряжи, иначе вязаное полотно будет рыхлым. Соответственно, тонкий крючок не берут для толстых ниток, так как вязка может получиться слишком плотной и, следовательно, некрасивой.

Вяжем крючком

Петли

Нитку перекидываем через указательный палец левой руки, придерживаем ее большим пальцем, а средним и безымянным слегка прижимаем нитку к ладони.

Крючок держим в правой руке так, как держали бы ручку или перо – между большим и средним пальцем, придерживая сверху указательным. Средний палец лежит на крючке несколько ниже, чем указательный и большой.

Крючком поддеваем нитку на указательном пальце руки, то есть оттягиваем ее кверху, и делаем полный оборот влево, придерживая петлю под крючком большим пальцем.

На крючке получается перекрученная нитка.

Следующую петлю вяжем так: придерживая первую петлю в месте перекручивания, подхватываем крючком нитку на указательном пальце левой руки и протягиваем ее через образовавшуюся первую петлю.

Полученная вторая петля должна лежать достаточно свободно на крючке, но быть хорошо затянутой под крючком, чтобы можно было легко протянуть следующую петлю через получившуюся.

Полученная петля остается на крючке, нитка – на указательном пальце. Петля находится между большим и указательным пальцем, а свободная нитка от крючка придерживается третьим и четвертым пальцами. А мы продолжим наше вязание: подхватывая нить, протягиваем ее через сделанную

петлю и так, петля за петлей, получаем «косичку» нужной длины. Каждая петля в этой косичке носит название *воздушная*. С «косички» из воздушных петель начинается любое вязание, т. к. на ее основе можно выполнить различные виды вязки: столбики, сетку, ажур, резинку, ракушки, путанку и прочее.

Полупетля. Вводим крючок в петлю. Подхватываем нитку и протягиваем ее через петлю цепочки и петлю, лежащую на крючке.

Низкие столбики. Это простейший способ вязания крючком. Низкие столбики еще называют столбиками без накида. Связав косичку, вводим крючок в предпоследнюю петлю косички и, захватив нитку с пальца, протаскиваем ее через петлю. На крючке образуется две петли. Накинув нить на крючок, протаскиваем ее через обе петли на крючке – получается одна петля. Петля должна быть свободной, чтобы не затянуть второй ряд. Точно такую же операцию проделываем со всеми последующими петлями до конца косички.

Повернем вязание, введем крючок в предпоследнюю петлю и вяжем низкими столбиками третий ряд и все последующие, не забывая поворачивать работу.

Высокие столбики. Это вязание с набрасыванием нитки на крючок, перед тем как ввести ее в петлю. Накинув ее на крючок, захватывают нить на указательном пальце левой руки, протягивают ее через две петли, опять подхватывают нить с указательного пальца и провязывают через 2 оставшиеся петли. Существует и другой способ вязания столбиков с накидом, в котором делается не один накид на крючок, а три и более. Провязывать надо каждый раз по 2 петли, пока на крючке не останется 1 петля.

Для того чтобы вязка с накидом была более плотной, надо вводить крючок под обе петли нижнего ряда. Если такой необходимости нет, то захватывается только одна петля нижнего ряда.

Полустолбики без накида. Связав цепочку из воздушных петель, т. е. косичку, вводим крючок в предпоследнюю петлю косички, захватываем нить на указательном пальце левой руки и провязываем петлю.

Полустолбики с накидом. На крючок накидываем нитку, вводим его в предпоследнюю петлю воздушной цепочки,

захватываем крючком нить с указательного пальца левой руки и протягиваем через все петли, лежащие на крючке.

Бугорки. Бугорок получаем, соблюдая такую последовательность в вязании: делаем 1 накид, вытягиваем петлю нужной длины для бугорка и петли оставляем на крючке непровязанными, затем делаем еще 1 накид и вытягиваем петлю той же длины, как и первая, из той же петли основания, затем все петли на крючке провязываем вместе. Вы легко можете выбрать себе наиболее подходящую форму узора – чем больше накидов, тем объемнее будет бугорок.

Образцы вязания крючком

Фестоны. Делаем цепочку из 4–5 воздушных петель. Вводим крючок в соседнюю петлю. Вновь провязываем 5 петель и опять вводим крючок в следующую петлю, и так далее.

Фестонами обычно обвязывают воротнички, шапочки, края юбок, детские башмачки.

Пышные столбики в ажурной вязке. Для образца набрать 19 воздушных петель.

1 ряд – вяжем 2 воздушные петли; *через 2 петли нижнего ряда вяжем 2 воздушные петли и 1 столбик без накида; 2 воздушные петли и 1 бугорок вяжем в одну петлю через 2 петли*, далее вяжем по схеме, начиная от звездочки, до конца ряда.

2 ряд – 2 воздушные петли; *2 воздушные петли и 1 столбик без накида вяжем в середину бугорка; 2 воздушные петли и 1 бугорок вяжем в обхват 2-х воздушных петель нижнего ряда*. Узор повторяем, начиная от звездочки. В конце ряда провяжите 2 воздушные петли и 1 столбик без накида.

3 ряд – узор повторяем со 2-го ряда.

Вяжем спицами

Петли

Перед началом вязания отматываем от клубка нитку из расчета количества петель, которые будут основой вязания. Например, на спицу длиной около 40 см можно набрать 60 петель. Для этого длина нитки должна быть равна длине трех спиц.

Руки сгибаем в локте и держим их свободно. Отмеренную нитку берем в правую руку. Нитку от клубка перекидываем через первый сустав указательного пальца левой руки, обводим снизу и

перекидываем через большой палец таким образом, чтобы получилось скрещение нити между большим и указательным пальцами, а отмеренная часть нити оказалась сверху.

Для получения начального ряда берем 2 спицы и складываем их вместе. Это делается для того, чтобы первый ряд петель был достаточно свободным. Сложенные вместе спицы снизу вверх подводим под нитку вдоль большого пальца. Подхватываем спицами нитку, лежащую на указательном пальце, справа налево и протаскиваем ее через получившуюся петлю. Крепко затяните первую петлю у основания спицы.

Отмеренную нить и нить, идущую от клубка, растягиваем между большим и указательным пальцами, при этом конец нитки лежит на большом пальце и придерживается пальцами на ладони. Затем поворачиваем спицы с первой петлей влево и подхватываем нитку с большого пальца, то есть пропускаем спицы снизу вверх по большому пальцу в петлю, поворачиваем спицы вправо и, подхватив нитку с указательного пальца, протаскиваем спицы через получившуюся у большого пальца петлю. Затягиваем ее на спицах большим и указательным пальцами. При этом петля снимается с большого пальца и оказывается между раздвинутыми пальцами – большим и указательным. Спицы и нить оказываются в первоначальном своем положении, готовые для набора новых петель.

Таким образом, петля за петлей, набирают необходимое количество петель для основы любого вязания.

Набрав все петли основного ряда, одну из спиц вытаскиваем, придерживая оставшиеся на спице петли левой рукой.

Прежде чем приступить к вязанию первого ряда, мы хотим сообщить маленькие секреты, которые помогут вам в вязании любого изделия:

– в начале каждого ряда первая петля не провязывается, а просто снимается;

– последняя петля провязывается всегда лицевой петлей.

Всякое вязание в основе своей состоит из сочетания лицевых и изнаночных петель.

Лицевая петля. Лицевую петлю провязываем, вводя конец правой спицы в петлю на левой спице слева, подхватываем нить на указательном пальце справа, вытягиваем ее из петли, указательным пальцем правой руки подталкиваем левую спицу и снимаем с нее петлю.

Изнаночная петля. При вывязывании изнаночных петель движения идут в обратном направлении. Схема такова: сняв первую петлю, нитку перекидываем через левую спицу, кладем ее

на указательный палец, спускаем на ладонь, придерживая мизинцем и безымянным пальцем. Правую спицу вводим в петлю на левой спице, захватываем нитку, лежащую на указательном пальце сверху вниз, и выводим обратно из петли. Выводя конец спицы с ниткой, поддерживаем ее большим пальцем левой руки и, подтолкнув указательным пальцем правой руки кончик левой спицы, снимаем петлю с левой спицы на правую. Так провязываем все оставшиеся петли.

Оформление последнего ряда. Связав изделие, надо закрепить последний ряд, чтобы вязание не распустилось. Провязываем сразу две петли лицевой и получаем одну петлю. Эту петлю снимаем с правой спицы на левую и провязываем ее вместе со следующей петлей, получив снова одну петлю, сбрасываем ее и возвращаем обратно на левую, и так до конца ряда. Оставив последнюю петлю, обрываем нить. Кончик нити (3–4 см) вводим в петлю и затягиваем.

Наиболее распространенные образцы вязания спицами

Резинка 1 × 1. Резинкой вяжут основания варежек, носков, низ кофточек, манжеты. Для образца набираем 21 петлю.

1 ряд – первую петлю снимаем, вяжем 1 изнаночную петлю, 1 лицевую, снова 1 изнаночную, 1 лицевую и так чередуем до конца ряда.

2 ряд – 1 петлю снимаем, *вяжем 1 лицевую петлю, делаем накид (накидываем рабочую нить на правую спицу справа налево), 1 петлю снимаем* и дальше вяжем, повторяя от *.

3 ряд – снятую петлю вместе с накидом провязываем лицевой.

4 ряд – повторяем узор со 2-го ряда.

Резинка 2 × 2. При вывязывании этой резинки всегда надо брать четное количество петель. Набираем на спицы 24 петли.

1 ряд – первую петлю снимаем, а дальше чередуем 2 лицевые и 2 изнаночные петли.

2 ряд – первую петлю снимаем, следующие вяжем по рисунку, т. е. над лицевыми – лицевые, над изнаночными – изнаночные.

Все последующие ряды вяжем, как первый и второй ряды.

Платочная вязка. Ею вяжут платки, шарфики, планки к кофточкам, воротники и многое другое.

1 ряд – все петли лицевые.

2 ряд – все петли лицевые.

3 ряд – повторяем с 1-го ряда.

Чулочная вязка. Так вяжут носки, чулки, колготки, кофточки. Количество петель – четное.

1 ряд – первую петлю снимаем, а весь ряд вяжем лицевыми петлями.

2 ряд – первую петлю снимаем, все последующие петли – изнаночные.

С 3-го ряда чередуем 1-й и 2-й ряды.

Ажурная полоса для отделки. Такой рисунок хорошо будет смотреться на изделиях из хлопчатобумажных ниток – ириса, бумажного гаруса.

Для вязания образца набираем четное количество петель.

1 ряд и все нечетные ряды – вяжем изнаночными петлями.

2, 4, 6 ряды – лицевые петли.

8 и 9 ряд – изнаночные петли.

10 ряд – 1 краевая петля, *1 петлю снимаем на правую спицу, не провязывая, затем вяжем 2 лицевые петли и протягиваем их через снятую петлю, делаем 1 накид*. Повторяем от *. Ряд должен закончиться 1 лицевой, 1 изнаночной.

11 ряд – как 1-й ряд.

12 ряд – как 10-й.

13 ряд – изнаночные петли.

14 ряд – изнаночные петли.

Рисунок повторяем с 1-го по 14-й ряд.

Узелки. Набираем четное число петель.

1 ряд – 1 краевая петля, вяжем весь ряд лицевыми петлями.

2 ряд – 1 краевая, весь ряд вяжем изнаночными петлями.

3 ряд – 1 краевая, 2 петли провязываем вместе и так до конца ряда.

4 ряд – 1 краевая, 1 лицевая, следующую петлю вяжем из промежутка (берем за нитку из предыдущего ряда) также лицевой и так идем до конца ряда.

Рисунок повторяем с 1-го ряда.

Примечание. Когда петля делается в промежутке между петлями (при этом захватывается нижняя нитка), это называется прибавлением петель.

Ажурная вязка. Количество петель при вязании изделия должно делиться на 3 минус 1 петля. Для образца набираем 20 петель.

1 ряд – 1 краевая, 1 лицевая петля, *делаем накид от себя, снизу вверх подхватываем нить с пальца и провязываем две петли вместе лицевой*. Продолжаем вязать, начиная от *. В конце ряда

провязываем 1 оставшуюся петлю лицевой.

2-й и последующие ряды вяжем, как первый.

Кружево. Его можно пришить к косынке, воротничку, подолу платья, нижнему краю кофточки и т. д.

Исходное число петель – 11. По мере вязания количество петель увеличивается.

1 ряд – 1 петлю (краевую) снимаем, 1 лицевая, накид, 1 лицевая, накид, 2 вместе, накид, 2 вместе, накид, 2 вместе, 2 лицевые.

2 ряд и все четные ряды провязываем лицевыми.

3 ряд – 1 краевая, 1 лицевая, накид, 3 лицевые, накид, 2 вместе, накид, 2 вместе лицевой, накид, 2 вместе лицевой, 1 лицевая.

5 ряд – 1 краевая, 1 лицевая, накид, 5 лицевых, накид, 2 вместе лицевой, накид, 2 вместе лицевой, накид, 2 лицевые.

7 ряд – 1 краевая, 1 лицевая, накид, 7 лицевых, накид, 2 вместе лицевой, накид, 2 вместе лицевой, 1 лицевая.

9 ряд – 1 краевая, 2 вместе лицевой, накид, 2 вместе лицевой, 3 лицевые, 2 вместе лицевой, накид, 2 вместе лицевой, накид, 3 лицевые.

11 ряд – 1 краевая, 2 вместе лицевой, накид, 2 вместе лицевой, 1 лицевая, 2 вместе лицевой, накид, 2 вместе лицевой, накид, 2 вместе лицевой, накид, 2 лицевые.

13 ряд – 1 краевая, 2 вместе лицевой, накид, 3 вместе, накид, 2 вместе лицевой, накид, 2 вместе лицевой, накид, 3 лицевые.

15 ряд – 1 краевая, 2 вместе лицевой, 1 лицевая, накид, 2 вместе лицевой, накид, 2 вместе лицевой, накид, 2 вместе лицевой, 2 лицевые.

Рисунок повторяем с 1-го по 17-й ряд.

Паутинка. Таким рисунком можно связать кимоно, шарфики, кофточки, детские платья. Количество петель должно делиться на 4 минус один. Для образца набираем 23 петли.

1 ряд – 1 кромочная, далее из одной петли вывязываем три следующим образом. Провязываем первую петлю лицевой, но не снимаем с левой спицы. Вторую получаем с помощью накида на спицу от себя, третью провязываем лицевой из той же петли, из которой вязали первую. Затем следующие 3 петли провязываем вместе лицевой. Снова из одной петли вывязываем три петли и провязываем три петли вместе. Последняя петля провязывается лицевой.

2-й и все четные ряды провязываем лицевыми петлями.

3 ряд – первую петлю снимаем, три петли вместе, из одной

петли – три и так ряд вяжем до конца. Последняя петля провязывается лицевой.

5 ряд – рисунок повторяем с 1-го ряда.

Мережка. Количество петель для образца – 29. Число должно делиться на 3 плюс 2 кромочные. Старайтесь сильно не стягивать вязание.

1, 2, 4 ряды провязываем лицевыми петлями.

3 ряд – все петли изнаночные.

5 ряд – *1 накид, 2 следующие петли провязываем лицевой за задние стенки, полученная петля должна находиться на левой спице*. Повторяем сначала. В конце ряда последнюю петлю провязываем вместе с кромочной, предварительно сделав накид. Вместо петель на спице появились накиды, количество которых должно соответствовать количеству петель.

6 ряд – *провязываем 3 вместе изнаночной, не снимая петли со спицы, делаем накид и провязываем эти же петли снова изнаночной*. Повторяем рисунок до конца ряда.

7 ряд – рисунок повторяем с 1-го ряда.

Жгутики. Для образца набираем 24 петли. Для изделия также необходимо набрать четное количество петель.

1 ряд – 1 кромочная, *2 изнаночные петли, следующие две петли провязываем по следующей схеме: сначала провязываем вторую петлю лицевой за заднюю стенку, затем 1-ю лицевой за переднюю*. Такая последовательность соблюдается до конца ряда.

2 ряд – 1 кромочная, *2 лицевые, 1 изнаночная, 1 накид, 1 изнаночная*.

3 ряд – 1 кромочная, *2 изнаночные, 3 лицевые*.

4 ряд – 1 кромочная, *2 лицевые, 2 вместе изнаночной, 1 изнаночная*.

5 ряд – повторяем узор с 1-го ряда.

Хала. Этим рисунком украшают свитера, блузки, сочетая его с резинкой, лицевой вязкой.

Для вязки «халы» набираем число петель, которое делится на 8, плюс 2 кромочные петли.

1 ряд – 1 кромочная, 2 петли лицевые; следующие 4 петли вяжем следующим образом: первую и вторую петли снимаем на дополнительную спицу, оставляя ее сзади. Вяжем лицевыми третью и четвертую петли, а затем провязываем лицевыми первую и вторую петли; 2 лицевые петли.

2 ряд и все четные ряды вяжем изнаночными петлями.

3 ряд – первую и вторую петли снимаем на дополнительную спицу вперед; третью и четвертую вяжем лицевыми; вяжем лицевыми также первую и вторую петли; следующие 2 петли снимаем на дополнительную спицу вперед; 2 петли провязываем лицевыми; провязываем лицевыми снятые петли.

5 ряд – рисунок повторяем с 1-го ряда.

Полезные советы для начинающих вязальщиц

После того как отдельные детали вашего изделия будут готовы, их необходимо сшить. Вы можете воспользоваться одним из способов соединения вязаных деталей.

Шов *«петля в петлю»*. Этим швом сшивают вещи, связанные на спицах.

Открытые петли сшиваем справа налево по лицевой стороне вязаного полотна той же самой нитью, которой вязали.

Существует и другой способ сборки вязаных изделий – *кеттельный шов.*

Иглу вводим с изнанки во вторую петлю, затем сверху в первую, вытягиваем иглу снизу вверх через третью петлю. Еще раз вводим иглу во вторую петлю, но уже сверху и вытягиваем через четвертую и т. д.

Следующий вид соединения выполняется крючком. Шов *«рачий шаг»* также можно использовать при обвязывании края трикотажного изделия.

Выполняем 1 ряд столбиков без накида, передвигаясь слева направо, как бы пятясь. И вот ваше изделие готово.

Если вы решили постирать вязаную вещь, то необходимо всегда помнить, что делать это нужно очень осторожно. Температура воды должна быть не выше 30 ˚С, чтобы вещь не полиняла и не потеряла свою эластичность.

Никогда не сушите вязаные изделия на веревках, а также вблизи печи, батареи и других обогревательных приборов. Лучше всего слегка отжатую в полотенце вещь аккуратно разложить на столе или на любой другой горизонтальной поверхности, чтобы сушка изделия была постепенной.

Хранить вязаные изделия нужно чистыми, поскольку моль предпочитает в первую очередь загрязненные участки на поверхности одежды. Не следует вешать вязаную вещь на плечики во избежание вытягивания и потери формы. Самый удобный и практичный способ – это хранение вязаных изделий в полиэтиленовом или бумажном пакете. Не забудьте положить туда специальное средство против моли.

Итак, вы познакомились с основами и приемами вязания

наиболее распространенных образцов с помощью спиц и крючка. Теперь вы сможете не только варьировать в будущих изделиях уже знакомые образцы вязок, но и создавать свои собственные, в зависимости от вашей фантазии. Желаем удачи!

Вышивание

Издревле женщины в России славились талантами искусных рукодельниц. Вышивание – одно из самых древних рукоделий. Достаточно вспомнить русский фольклор – в сказках, песнях, былинах можно найти множество упоминаний о девушках, вышивающих затейливые узоры на скатертях, коврах. Но вышивание зародилось еще в более древнюю эпоху человеческой истории, на это нам указывают находки археологов. На месте стойбищ первобытных людей находят остатки одежды, расшитой глиняными и костяными бусинами. Вышивание, появившись так рано, быстро развивалось, и уже из древнегреческих мифов мы узнаем о том, что оно превращается в настоящее искусство, заниматься которым не гнушаются даже боги. Так, мифы повествуют нам, что богиня Афина ткала и вышивала ковер ослепительной красоты.

В наши дни вышивание немного утратило свою актуальность. А ведь вышивные узоры способны полностью преобразить облик вашего дома. Вышитые скатерти, полотенца, салфетки приносят в дом уют и особую, умиротворяющую атмосферу. А одежда, украшенная вышивкой? При помощи вышивки можно сделать одежду оригинальной, индивидуальной и красивой.

Так что прочь сомнения в том, что вышивание – это нечто архаичное и скучное! Скоро вы увидите, что благодаря вышивальному искусству вы сможете изменить и свой досуг, и себя самих, и свой дом. Кто знает – может, раз попробовав вышивать простейшим швом, вы вскоре загоритесь желанием вышить «Джоконду» Леонардо да Винчи? Во всяком случае, стоит попробовать вышить сначала несколько простейших узоров.

Материалы и инструменты

Начнем с подбора инструментов, необходимых для вышивания. Инструмент номер 1 – иголка. Для вышивания лучше пользоваться короткой тонкой иголкой с широким ушком. Благодаря широкому ушку вам будет легче вставлять в иголку нитку, и она будет меньше перетираться. Обычно для вышивания используют иглы с тупым концом 22–24 номеров.

Ну и конечно же, вам понадобятся цветные нитки. Для вышивания в разной технике используют разные нитки: мулине, «ирис», «кроше», шелк, шерсть.

При вышивании вам просто не обойтись без ножниц. Ножницы должны быть среднего размера, с острыми концами.

Для того чтобы защитить пальцы от уколов иглы, пользуйтесь наперстком. Наперсток надевают на средний палец, которым проталкивают иголку в ткань.

Перед тем как начать наносить рисунок и приступить к вышивке, определите центр отреза ткани, для чего разделите пополам количество поперечных и продольных нитей. Если вы приступаете к вышивке по отдельному куску полотна, края ткани обметайте, чтобы она не осыпалась.

Если вы приступаете к вышивке «крестом», на ткань предварительно нанесите яркими нитками сетку из одинаковых квадратов, что поможет вам более точно перенести рисунок на ткань.

Для перевода рисунка на ткань используют копировальную бумагу, на которую кладут кальку с нанесенным на нее узором. С копировальной бумаги нужно предварительно удалить излишек краски. Кальку закрепляют булавками и контур рисунка обводят карандашом. Если вы переводите рисунок на темную ткань, копировальную бумагу замените бумагой, натертой сухим мылом.

Если ткань, на которой вы будете вышивать, темная, ворсистая или блестящая, то рисунок можно перенести следующим образом: приколите кальку булавками и крупными стежками обметайте контур рисунка. Бумагу оборвите, и на ткани вы получите контуры рисунка. После того как вы закончите вышивать, обметку нужно удалить.

Перевести рисунок на ткань можно еще одним способом. Перенеся рисунок на кальку, положите ее на стол, покрытый плотной тканью, и иглой наколите кальку по контуру рисунка. Затем прикрепите булавками кальку к ткани, на которой вы будете вышивать. Ватный тампон смочите в легко смывающейся краске, отожмите его и проведите им по контуру рисунка. Оставьте на несколько минут, затем снимите кальку с ткани. На месте отверстий, которые вы накололи на кальке иглой, останутся маленькие точки краски, по которым вы сможете вышивать узор.

На тонкие, полупрозрачные и прозрачные ткани перевести рисунок можно при помощи лампы и стекла. Стекло устанавливают над лампой, кладут на него бумагу с рисунком, а сверху – ткань. Карандашом по ткани проводят по контуру просвечивающего рисунка.

Нередко вышивальщицы сталкиваются с такой проблемой: понравившийся им рисунок меньше или больше по размеру, чем им нужно. Для того чтобы уменьшить понравившийся вам рисунок, нанесите на него сетку из мелких клеток. Чистый лист бумаги разлинуйте по стольким же клеточкам, размер которых

уменьшите во столько раз, во сколько хотите уменьшить весь рисунок. Затем в клетке на листе бумаги переносите линии контура рисунка из соответствующих клеток на нем. При таком способе уменьшения рисунка нужно соблюдать аккуратность, так как неправильный перенос линий из одних клеток в другие неизбежно приведет к изменению контура всего рисунка. Для того чтобы увеличить рисунок этим же способом, нужно делать все так же, только клетки на бумаге должны быть больше, чем на оригинальном рисунке.

Узелков при вышивании не делают. Нитку закрепляют несколькими мелкими стежками, которые впоследствии будут закрыты вышивкой. Закрепить нитку можно и другим способом: сложив нить вдвое, вденьте ее в иголку и сделайте один стежок, не затягивая нить полностью, в образовавшуюся петельку проденьте иголку и затяните нитку. Закончив вышивать, нить закрепляют с изнанки несколькими мелкими стежками.

При вышивании чаще всего пользуются пяльцами, которые значительно повышают качество вышивки, так как фиксируют материал в натянутом состоянии и не дают возможности ниткам стягиваться.

Пяльца бывают круглыми и квадратными. Чаще всего пользуются круглыми пяльцами, квадратные же применяют для вышивания больших работ: скатертей, подолов платьев и юбок и т. д.

Круглые пяльцы представляют собой два деревянных или пластиковых круга, один из которых немного больше другого в диаметре. Ткань, на которую наносится вышивка, укладывается на меньший круг и поверх ткани устанавливается больший по диаметру круг. Надавив на больший круг, вы соедините оба обруча – и ткань будет натянута. Для того чтобы ткань более плотно натягивалась в пяльцах и не выскальзывала из них, внешнюю сторону меньшего круга часто делают ворсистой. Если на ваших пяльцах нет такого приспособления, то вы можете сами обклеить меньший круг бархатистой или фланелевой тканью.

В конструкцию квадратных пяльцев входят две длинные линейки и две поперечные планки. Линейки крепятся к планкам благодаря продольным отверстиям в последних. В линейках должно быть несколько находящихся на одинаковом расстоянии друг от друга отверстий, два таких же отверстия должны быть на концах поперечных планок. В набор квадратных пяльцев также входят две круглые палочки, равные по длине линейкам, и четыре колышка, вставляющиеся в отверстия в линейках и планках.

Натянуть ткань в квадратные пяльцы несколько сложнее, чем в круглые. Сначала вдоль планок нужно прибить узкие полоски из

крепкой ткани. К этим полоскам пришейте с изнаночной стороны ткань, на которой вы будете вышивать. К продольным сторонам ткани пришейте узкие полоски плотного материала, в которые проденьте круглые палочки. Для того чтобы натянуть ткань в пяльцы, вставьте линейки в одну из планок и закрепите их двумя колышками. С другой стороны концы линеек вставьте в другую планку и также закрепите ее колышками. Продольные края ткани натягивают при помощи круглых палочек и закрепляют на линейках шпагатом, продетым в полоски материала, пришитого к основной ткани.

При вышивании нужно привыкнуть держать правую руку над пяльцами, а левую – под ними, так как правой рукой вы будете вкалывать иглу в вышивку, а левой – вытягивать из нее.

Виды швов

«Вперед иголку»

Этот шов является самым легким и простым. Шов «вперед иголку» выполняется горизонтальными стежками справа налево. Используя этот шов, необходимо следить за тем, чтобы стежки не стягивали ткань. Прокалывая иголкой ткань, иглу водят между петельными столбиками с лицевой стороны на изнаночную и, пропуская 2 петли, выводят иглу с изнаночной стороны на лицевую также между петельными столбиками. С лица и изнанки этот шов напоминает пунктир.

Стежки можно располагать один над другим, а можно и в шахматном порядке и, расшивая их цветными нитками, составить какой-нибудь узор.

Можно воспользоваться одним из вариантов этого шва, который называется «набор». При таком шве длинные стежки чередуются с короткими, и получается вышивка, напоминающая тесьму.

Шов «вперед иголку» прекрасно сочетается с другими швами, например «крестом», гладью. Если повторить этот шов в сочетании с другими швами разными нитками, то у вас получится кайма, которая подойдет для отделки свитеров, кофточек и детских вещей.

«За иголку»

Следует выполнять справа налево. Игла при таком способе входит в ткань позади нитки, а выходит на два стежка впереди. С лицевой стороны этот шов очень напоминает предыдущий вариант шва («вперед иголку»), а с изнаночной стороны последующего стежка заходит за нитку предыдущего.

Этот шов часто используют в качестве настила под гладь, отделки белья, одежды, для вышивания салфеток.

«Строчка»

Внешне напоминает обычную машинную строчку. Выполняется справа налево мелкими плотными прилегающими стежками одинаковой длины. Часто такой шов используют при выполнении контура, настила или как самостоятельный шов.

«Петельный»

Этот шов представляет собой ряд отдельных петель. Петли, в зависимости от узора, могут располагаться в любом порядке и быть разной величины. В качестве дополнения к крупной вышивке можно создать легкую вышивку, если соединить петли группкой. Часто петельный шов используют в рисунках с мелкими цветками и листочками на ветках.

Сначала нужно закрепить нить на изнаночной стороне, затем вывести иголку на лицевую сторону, прокалывая середину петли ткани, и образовать из рабочей нити петлю. Придерживая петлю пальцем, вводят иглу с лицевой стороны на изнаночную в место первого прокола. Нить подтягивают на изнанку, стараясь не нарушить петлю, образованную рабочей нитью на лицевой стороне. Выводят иглу с изнаночной стороны, с внутренней стороны вершины петли. Затем нить вытягивают, после чего вводят иглу с лицевой стороны на изнанку с внешней стороны петли и закрепляют ее. Для придания выпуклой формы петлю нужно делать двойной. Сначала делают петлю, а затем повторяют вышивку более темным цветом, располагая ее внутри готовой петли.

«Зигзаг»

Для того чтобы выполнить вышивку швом зигзаг, делают горизонтальные стежки слева направо швом «вперед иголку». Затем ткань переворачивают на

180 градусов и, отступив на 3 ряда, выполняют вторую строчку стежков, располагая их в шахматном порядке. После этого вертикальные стежки выполняют следующим образом: один – сверху вниз, другой – снизу вверх. При переходе с одного стежка в вертикальном направлении к другому с изнаночной стороны образуются горизонтальные стежки.

«Тамбурный»

Этот оригинальный шов напоминает с лицевой стороны цепочку. На изнаночной стороне этот шов выглядит обычными

мелкими стежками.

Если вы выполняете рисунок в вертикальном направлении, то лучше вышивать сверху вниз. Иглу вводят с изнаночной стороны на лицевую в середину петли и вытягивают нить. Затем прижимают нить, вводят иголку наоборот, то есть с лицевой стороны на изнаночную в место первого прокола. Затем по лицевой стороне отсчитывают вниз от прокола иглы три ряда и выводят иглу с изнаночной стороны на лицевую, прокалывая середину четвертой петли таким образом, чтобы кончик иглы находился над петлей, образованной рабочей нитью. Рабочую нить вытягивают на лицевую сторону вершины этой петли и снова вводят иглу с лицевой стороны на изнаночную в место предыдущего прокола. Таким образом нужно выполнять остальные петли в цепочке.

Техника вышивания тамбурным швом в горизонтальном направлении точно такая же, как и в вертикальном. Рабочей нитью образуют петлю, отсчитывают три петли того ряда, на котором выполняется вышивка. Тамбурный шов можно дополнить стежками другого цвета. Стежки делают сверху вниз от начала вышивки. Сначала иголку выводят с изнаночной стороны на лицевую у начала шва и вытягивают нить. Затем иглу выводят с лицевой стороны на изнаночную, обхватывая основание первой петли шва. После этого приступают к выполнению оттягивающих стежков, начиная с левой стороны, переходя к правой. От середины левой половины отсчитывают влево на полотне две петли и выводят иглу с изнаночной стороны на лицевую в середину второй петли и вытягивают нить. Иглой поддевают слева направо левую половину шва и делают стежок справа налево, прокалывая иглой с лицевой стороны на изнаночную промежуток между петельными столбиками или середину следующей петли. Затем делают оттягивающий стежок с правой стороны петли в правую сторону. Иглу выводят на лицевую сторону и делают стежок на середине цепочки тамбурного шва.

«Полупетля»

Этот вид шва является разновидностью описанного выше тамбурного шва. Отличие состоит в том, что петлю не замыкают. Чаще всего «полупетлей» пользуются для вышиванию листьев и цветов.

«Козлик»

Этот шов состоит из косых стежек, которые перекрещиваются между собой по лицевой стороне. С изнанки шов выглядит мелкими горизонтальными стежками и очень напоминает шов

«вперед иголку». Шов «козликом» выполняют слева направо, с нижнего края шва. Иголку вводят с изнаночной стороны на лицевую, прокалывая середину петли. Первый стежок нужно делать снизу вверх слева направо, отсчитав вправо две петли и вверх три ряда. Иглу вводят с лицевой стороны на изнаночную. По изнаночной стороне делают горизонтальный стежок справа налево, прокалывая первую петлю, и выводят иглу на лицевую сторону, прокалывая середину соседней петли. Затем нить вытягивают. Далее делают стежок по лицевой стороне сверху вниз слева направо. Пропустив три петли в нижней части шва, вводят иглу с лицевой стороны на изнаночную в следующую петлю.

Затем продолжают шов, делая стежки по лицевой стороне и горизонтальные по изнаночной в точно такой же последовательности.

Этим швом часто пользуются, отделывая края изделий (скатертей, салфеток), а также как промежуточным швом между другими видами швов. Шов «козлик» можно украсить, выполняя стежки нитками другого цвета на уже готовом шве. Для этого иглу поочередно вводите под перекрещивающиеся косые стежки и делайте обвитие в их частях – верхней и нижней.

«Бархатный»

Этот шов – один из видов шва «козликом». Его можно сделать двойным, тройным, сдвигая каждый новый стежок вправо.

«Стебельчатый»

Используется, как правило, для вышивания цветов, листьев, или если нужно сделать вышивку по контуру рисунка, выделить нитью контрастного цвета контур вышивки.

При использовании такого вида шва получается непрерывная линия, похожая на цепочку с лицевой стороны, а с изнаночной стороны – стежки.

Шов прокладывают слева направо или снизу вверх. Иглу вводят с изнаночной стороны на лицевую сторону в середину петли и вытягивают нить. Затем иглу вводят наоборот, начиная с лицевой стороны на изнаночную в середину следующей петли и выводят с изнаночной стороны на лицевую, возвращаясь на то место, с которого начали. От рабочей нити отсчитывают слева направо 2–3 петли, вводят иглу в середину этой петли с лицевой стороны на изнаночную и вытягивают нить. С изнанки делают стежок назад и выводят иглу на лицевую сторону в место предыдущего прокола. Следите за тем, чтобы нить постоянно находилась с одной стороны иглы – с правой или левой. В тех случаях, когда вышивают молнию, меняющую направления,

можно менять стороны.

Чтобы получить гладкий настил, «стебельчатым» швом заполняют небольшие плоскости, располагая швы вплотную друг к другу.

«Елочка»

Такой вид шва выполняют сверху вниз. Как правило, «елочку» используют в качестве отделки краев изделий и в сочетании с другими видами вышивок.

Иглу вводят в середину петли с изнаночной стороны на лицевую. Образуя нитью полупетлю и придерживая ее пальцем, нужно пропустить одну петлю вправо и ввести иглу в середину следующей петли на уровне первого прокола с лицевой стороны на изнаночную, а вывести с изнаночной стороны на лицевую. Затем нужно сделать полупетлю снова и, придерживая, пропустить одну петлю, ввести иглу в середину следующей петли на уровне третьего прокола с лицевой стороны на изнаночную, а вывести на лицевую сторону с внутренней стороны полупетли.

«Гладь»

Гладью называется вышивка, при которой весь узор заполняется стежками. Различают несколько видов глади: плотная белая с настилом (одноцветная), легкая без настила, прорезная, русская гладь, атласная и художественная цветная гладь.

Как правило, этот вид вышивки используют для отделки белья, скатертей, салфеток; очень красиво смотрятся вышитые многоцветной гладью диванные подушечки и другие декоративные вещи.

Часто такие вышивки украшают другими видами швов: россыпью, мережками, узелками и др.

Как и при всяком вышивании, сначала необходимо выбрать рисунок для вышивки, перевести его на материю с помощью кальки и копировальной бумаги. Лучше, конечно, начинать вышивание с несложных вещей. Если вы, к примеру, хотите сделать вышивку на круглой салфетке, вам необходимо подготовить настил. На листе бумаги начертите циркулем окружность и вырежите круг. Затем сложите этот круг сначала пополам, а затем – вчетверо и т. д. Разделите окружность на равные части, чтобы получить равные отрезки для основания зубцов. Перерисуйте круг на ткань и нанесите деления, обозначенные на бумажном круге. Из плотной бумаги сделайте трафарет зубца, основание которого будет равно отрезку.

Приложите этот трафарет к каждому отрезку и обрисуйте его на материи – вы получите одинаковые зубцы по окружности. Затем расшейте узор из зубцов стежками «вперед иголку».

А теперь рассмотрим перечисленные виды глади.

Бельевая гладь с настилом (одноцветная)

Такой вид глади считается очень изящным и красивым и используется чаще всего на тонких тканях: батисте, маркизете и др. Для этой глади подходят мягкие и блестящие нитки (шелк, мулине). Для того чтобы вышивать бельевой гладью, ознакомьтесь с некоторыми видами этой вышивки.

«Дырочки». Ткань прокалывают толстой штопальной иглой и обметывают тонкой катушечной ниткой.

«Цветочек». Сначала прокалывают дырочку, затем обшивают контур цветка, делают настил и каждый лепесток обшивают поперечными стежками, плотно прилегающими друг у другу.

«Листик». Сначала контур рисунка обшивается швом «вперед иголку», затем делают настил, который кладется вдоль листика, сверху накладываются в противоположном настилу направлении плотно прилегающие друг к другу ровные стежки.

«Листик в раскол». Этот вид бельевой глади означает, что лист делится на две части. Начинают вышивание обычным способом: сначала наметывают край, кладут настил и на месте, где должен находиться раскол, делают два параллельных стежка. Гладью заполняют целую часть листа и, дойдя до места раскола, заполняют сначала одну сторону, вкалывая иглу между параллельными стежками, затем переходят к другой стороне.

«Пышечка». Сначала контур обшивается швом «вперед иголку», затем делается настил. После этого приступают к вышиванию гладью.

«Россыпь». Выполняется мелкими стежками «назад иголку». Начинают вышивание, начиная от краев, параллельно очертаниям.

«Восьмерка» (подкладной шов). Выполняют мелкими стежками «назад в иголку», которые располагаются по краю формы. Сделав небольшой отрезок рабочей нитью, нужно перекинуть его наизнанку к другому краю, чтобы, образовав

точно такой же стежок, вернуться назад для выполнения рядом с первым стежком второго. С изнаночной стороны образуется переплет в виде восьмерки.

«Узелки с набивкой». Часто используют при отделке носовых платков, блузок. Используют, как правило, тонкую иглу и тонкую нить. Продернув нитку на лицевую часть, иголку вкалывают обратно в ткань на место, где должен быть узелок, но перед тем как пропустить ее наизнанку, нанизывают на иглу несколько петель. Затем, придерживая петли, протягивают сквозь них нитку с иглой, выводя ее на изнаночную сторону, после чего переходят к другому узелку.

Легкая гладь без настила

Легкая гладь без настила, или как ее еще называют, простая, выполняется точно таким же образом, как и выпуклая, только без настила. Нанесенный на ткань узор выполняют мелкими стежками, после чего покрывают плотно прилегающими друг к другу двусторонними стежками.

Прорезная гладь

Эту вышивку следует выполнять на полотне, холсте или батисте. После нанесения на ткань узора его контур обметывают стежками швом «вперед иголку». Это нужно для того, чтобы вышивка лежала плотней и рельефней. Узелки для закрепления нити делать нельзя. Нить закрепляют по настилу вдоль рисунка.

Одновременно с прометыванием настила по контуру нужно сделать соединительные перекладинки, которые называются «паутинками». Сначала нитку с иглой вводят у одного края контура и переносят до другого края, противоположного. Затем нить закрепляют и начинают обметывать в обратную сторону. «Паутинки» могут быть обвитыми, петельными и переплетенными. При обметывании ткань не задевают, оставляя, таким образом, обвитую нить свободно соединять одну часть узора с другой. Следите за тем, чтобы нить сильно не натягивалась. После окончания «паутинки» нитку закрепляют и ведут стежки по настилу до следующей «паутинки» – и так по всему узору.

При скрещивании «паутинок» делают «паучки». На последней «паутинке» из центра пропускают иглу с ниткой то под ней, то поверх нее и проводят таким образом несколько кругов. Дойдя до необметанной половины последней «паутинки», обвивают ее и возвращаются к контуру вышивки.

Если на вышивке предполагаются прожилочки, например, на

листьях, их следует выполнять стебельчатым швом. Тычинки внутри цветка делают узелками. После окончания отделки вышивают по контуру узор петельными стежками по настилу (петли должны быть обращены к той стороне узора, по которой будет вырезаться ажур). Стежки нужно делать таким образом, чтобы они плотно прилегали друг к другу. Вышивку ведут слева направо.

До того, как вырезать ажур, выстирайте готовое изделие, прогладьте материал с изнаночной стороны и маленькими, острыми ножницами осторожно вырежите предназначенные для ажура места, стараясь не задевать «паутинок».

Русская гладь

Этот вид глади выполняют стежками величиной от 5 до 7 мм. Сначала стежки ведут по прямой нитке в горизонтальном или вертикальном направлении с пропуском в 2–3 нити между ними. Затем, идя обратно, стежки делают плотно друг к другу к ранее выполненным, прикрывая пропущенные 2–3 нити рабочей ниткой.

Атласная гладь

Для этого вида глади лучше брать шелковые нитки или мулине. Чем тоньше нить, тем лучше будет ложиться рисунок. Особенностью атласной глади является расположение стежков, которые ложатся плотно друг к другу, заходя один за другой, при этом не соприкасаясь концами.

Каждый стежок делают, вкалывая иглу около середины соседнего стежка, отступив немного назад, под нитку только что сделанного стежка. Направление стежков должно идти по жилками листьев или лепестков. Если на рисунке начинается закругленная часть, то по линии сгиба нужно увеличить число стежков, чтобы не было косой или прямой линии от края к середине. Эти добавочные стежки делают, как правило, по краю, возвращаясь назад от середины рисунка к внешнему краю. На лицевой стороне у вас должна получиться ровная блестящая поверхность вышитого рисунка, а на изнаночной – маленькие разбросанные стежки.

Художественная цветная гладь

Вышивается цветными нитками. Главная особенность этой глади состоит в том, что стежки делают не прямыми, а косыми. Для этой глади не нужно делать настил.

При вышивании листка или цветка лучше не делать длинные стежки. Стежки выполняют сначала одним цветом, а затем другим. Поскольку в этом шитье используют цветные нитки, то

иглу не нужно вкалывать в ранее сделанный стежок, чтобы не было видно резкого перехода от одного цвета к другому.

«Рококо»

Слово «рококо» у художников означает один из старинных стилей в декоративном искусстве.

Словом «рококо» обозначают декоративные швы, которые обычно используют для вышивки цветов: розочек, ромашек. Отлично сочетается «рококо» и с другими швами: гладью, стебельчатым и др. Техника этого шва одинакова для разных цветов, отличие будет зависеть от того, как будут уложены стежки. В этой вышивке основой считается рабочая нить, на которую в процессе вышивания навиваются нити. Рабочая нить должна находиться со стороны кончика иглы.

Сначала нужно нарисовать ни листе бумаги цветок, например ромашку. Размер цветка должен быть не очень большим, чтобы ширина лепестка получилась больше толщины нитки в два-три раза. Каждый лепесток цветка будет отдельным стежком.

Сначала закрепляют с изнаночной части ткани нить, выводят иглу в середину петли на лицевую сторону и вытягивают. Отступив немного вправо, вводят иглу с лицевой стороны на изнаночную, в промежуток между петлями, и делают стежок со стороны изнанки справа налево, затем выводят иглу на лицевую сторону, в промежуток между петлями с левой стороны от первого прокола таким образом, чтобы нить находилась в середине этого стежка. После этого нитью обвивают 5—10 раз кончик иглы, осторожно ее вынимают, придерживая пальцем, чтобы обвитие осталось на конце рабочей нити со стороны ткани.

Затем жгутик закрепляют. Для этого вводят иглу с лицевой стороны на изнаночную в середину петли, проделывают стежок на длину жгутика и таким образом закрепляют так все жгутики в зависимости от рисунка. Закрепление можно делать группами и лучеобразно. Для того чтобы закрепить цветок с крупными лепестками, иглу обвивают много раз и каждый полученный жгутик укладывают по дугообразному расположению лепестков.

Стежок «розочка» несколько отличается от «ромашки» тем, что свернут, подобно лепесткам розы. Количество стежков зависит от размеров цветка и толщины нитки. Обычно для «розочки» рекомендуется от пяти до десяти стежков.

«Крест»

Вышивку «крестом» осуществляют, как правило, на вязальном

или льняном полотне. Плотность льняного полотна должна составлять около 10 нитей в одном квадратном сантиметре. Для вышивания этим швом используют нитки мулине, чаще всего их складывают вдвое. Для того чтобы вышивка получилась качественнее и нитки не стягивались, пользуются пяльцами.

«Крестом» вышивают как простейшие геометрические узоры, так и сложные рисунки, пейзажи, натюрморты и даже портреты.

Одно из первых правил, которое нужно усвоить тем, кто только начинает вышивать «крестом», – вышивку нужно делать в высоту и ширину на одинаковое количество нитей ткани или петель (если вы вышиваете на вязаном полотне).

Шов «крестом» делится на русский (одинарный) и болгарский (двойной).

Ткань для вышивания этим швом нужно подготовить. На плотной ткани делается сетка из продернутых нитей, то есть продольные и поперечные нити выдергиваются на равном расстоянии, например две нити продернуты, следующие четыре – нет, затем снова одна продернута и т. д. На образовавшихся после продергивания квадратиках и вышивают «крестом».

Если ткань для вышивания тонкая, то ее не следует продергивать. Такую ткань нужно расчертить на сетку из одинаковых квадратиков карандашом или мелом (если ткань темная).

Сначала рассмотрим технику выполнения русского «креста». Закрепите нитку с изнаночной стороны и выведите ее в левый нижний угол расчерченной или продернутой клетки. Сделайте стежок по диагонали в противоположный угол клетки и вколите иглу с лицевой стороны наизнанку. На изнаночной стороне сделайте стежок справа налево, вколов иглу на лицевую сторону в верхний левый угол клетки. Сделайте второй стежок на лицевой стороне по диагонали в противоположный угол клетки. На изнаночной стороне сделайте стежок в левый верхний угол следующей клетки и вколите иглу по диагонали в противоположный угол. Далее вышиваем так же, как и было описано выше. В конце вышивки на лицевой стороне полотна у вас должна получиться полоса крестиков, а на изнаночной стороне – полоса поперечных прямых линий.

Болгарский «крест»

Болгарский «крест» отличается от русского тем, что помимо диагональных линий, в нем есть еще и продольные, и вертикальные. Болгарский «крест» напоминает звездочку. Из множества таких звездочек выполняются узоры самой разной

сложности. Для того чтобы вышить болгарский «крест», вышейте сначала русский «крест», а затем двумя стежками добавьте поперечную и продольную линии, которые обязательно должны проходить через центр русского «креста», поперек всей клетки.

Мережка

Мережка – одна из самых красивых ажурных вышивок, которая часто применяется для декоративного оформления самых разных изделий: салфеток, занавесок, блузок и т. д. Чаще всего мережки выполняют справа налево. Для вышивания мережкой обычно используют льняные, хлопковые, шелковые ткани с нитями одинаковой толщины.

Для вышивания в этой технике ткань предварительно должна быть разрежена, причем нити из нее должны быть выдернуты только в одном направлении. Нити, направленные в другую сторону, соединяют в пучки.

Для мережки подбирают толстые нити, чаще всего совпадающие по цвету с тканью.

Мережки бывают простыми и сложными. При простых мережках из ткани выдергивают небольшое количество нитей и собирают их по краям в пучки. Выполняя сложные мережки, из ткани выдергивают много нитей и собирают их в большое количество пучков, при этом их украшают. Выдернутые нити в ткани закрепляют петельным швом, а затем обрезают их концы.

А теперь рассмотрим основные виды мережек.

Мережка «Кисточкой». Выдерните семь нитей из ткани. Иглу с нитью вколите в правый нижний угол. Отсчитав шесть нитей, вколите иглу с изнанки и выведите ее на лицевую сторону за шестой нитью, затем отведите ее назад, затяните нити и вколите в ткань иглу с изнанки. Так у вас получится «кисточка».

Мережка «Столбиком». Этот вид мережки чаще всего выполняют слева направо, начиная с нижнего края. Отсчитав четыре-пять нитей, захватывают их рабочей ниткой и оттягивают в сторону ткани. Затем снова обвивают ниткой захваченные нити и вкалывают иглу с изнанки на лицевую сторону. После того как закончили одну сторону, обвивают рабочей ниткой «столбики» с другой стороны.

Мережка «Раскол». Выполните по одной стороне мережку «кисточкой», затем перейдите на другую сторону и, захватывая по одинаковому количеству нитей из двух соседних «кисточек»,

вколите иглу с изнаночной стороны ткани, делая петли.

Мережка «Х-образная». Выполните мережку «столбиком». Затем с изнаночной стороны закрепите нитку по центру полосы, в которой выполнена мережка. Захватывая по два или по три «столбика», затягивайте их в пучки, обвивая ниткой. Нитка проходит с изнаночной стороны, обвивает «столбики» и, возвращаясь, затягивает их в пучок благодаря образовавшейся петле.

Мережка «Паучья паутина». При выполнении мережки в горизонтальном и вертикальном направлениях на месте стыка двух мережек образуются свободные квадраты, которые можно декорировать мережкой «паучья паутина». Натяните нить по диагоналям квадрата, по горизонтали и вертикали. При натягивании обвивайте нити, одну из них обвейте только наполовину. Затем, закрепив нить в центре «паутины», обвивайте ею нитки, направляя нить по кругу. После того как нить проходит полный круг, она обвивает последнюю нить и проходит следующий круг в обратной последовательности. После того как вы сделаете нитью последний круг, закончите его на нити, которая обвита только наполовину. Обвейте нить и закрепите рабочую нить. Выполненная мережка должна быть похожа на паучка.

Вышивка бисером

Для вышивания используют пластмассовый и стеклянный бисер. При выборе бисера для вышивки нужно обращать внимание на то, чтобы он был одинакового размера и формы, а также был равномерно окрашен.

Стеклярусом и пластмассовым бисером обычно расшивают изделия из однотонной ткани. Цвет бисера должен сочетаться с цветом ткани. Так, черную ткань расшивают черным бисером, белую – белым, а, например, темно-бордовую – черным.

Техника вышивания стеклярусом и пластмассовым бисером немного различна. При вышивке стеклярусом бисерины нанизывают на нитку по 2–3 штуки и делают косые стежки, немного отклоненные в сторону. Пластмассовый бисер располагают по прямым линиям – такая вышивка очень напоминает гладь.

Для вышивки применяют тонкие иглы № 0 или 1, чтобы они проходили через маленькие отверстия в бисере. Если же вы вышиваете мелким бисером и игла не проходит через отверстия в

нем, продевайте нить без иглы. Для того чтобы нить было легче продеть через отверстие в бисере, ее можно укрепить мылом, клеем или воском. Для вышивки бисером применяют тонкие прочные нити, цвет которых совпадает с тканью.

Для того чтобы работа шла быстрее, высыпьте бисер на небольшую тарелочку и захватывайте отдельные бисерины иглой.

Если вы хотите вышить бисером весь контур по одной линии или расположить бисерины на близком расстоянии друг от друга, вы можете нанизать несколько бисерин на нитку, разложить ее по контуру рисунка и затем мелкими стежками между отдельными бисеринами приметать нитку к ткани.

Если же условия рисунка требуют, чтобы бисерины были пришиты по отдельности, выполняйте вышивку справа налево. Выведите иглу с рабочей нитью с изнаночной стороны на лицевую, проденьте иглу через отверстие в бисерине и стежком вправо по размеру бисерины пришейте ее, вколов иглу с лицевой стороны на изнаночную. На изнаночной стороне сделайте стежок влево, длина которого соответствует условиям рисунка, выведите иглу на лицевую сторону и, вновь продев ее через отверстие в следующей бисерине, сделайте стежок по лицевой стороне и т. д.

Если бисерины, которыми вы вышиваете, неодинакового размера и разной формы, располагать их на вышивке лучше на небольшом расстоянии друг от друга. Расположив бисерины на расстоянии, равном половине длины одной бисерины, вы сделаете незаметной разницу в их форме и размере.

В том случае, когда вы хотите вышивку бисером сочетать с вышивкой другой техники, например гладью, сначала вышивайте, к вышивке бисером приступайте в последнюю очередь.

Часто при вышивке используют не только мелкий бисер, но и крупные бусины. Крупные бусины располагают не так часто, как бисер, и обычно размещают в центре узора.

Вышивка блестками

Для вышивания блестками подберите прозрачные нитки или нитки такого же цвета, что и блестки. При вышивании пользуйтесь тонкой иглой 0 или 1 номера. Прежде чем расшить изделие блестками, следует учесть, что такая вышивка достаточно непрактична, так как при стирке и глажке блестки могут деформироваться и с них может стираться покрытие.

При одиночном расположении блесток вколите иглу с изнаночной стороны, проколите ею середину блестки и сделайте стежок вправо, равный по длине радиусу блестки. Вколите иглу с лицевой стороны, затем выведите ее опять через центр блестки и

сделайте стежок влево по ее радиусу. Вколите иглу с лицевой стороны и на изнаночной стороне сделайте такой стежок, чтобы вывести иглу на лицевую сторону в том месте, где того требует рисунок вышивки.

Для того чтобы расположить блестки рядом друг с другом – полосой, вколите иглу с рабочей ниткой с изнанки, проколите ею середину блестки и сделайте стежок вправо по ее радиусу, вколите иглу на изнаночную сторону и сделайте стежок влево, выводя иглу на лицевую сторону с левого края пришитой блестки. На иглу наколите серединой следующую блестку и сделайте стежок вправо, прокалывая середину первой блестки и т. д. Край второй блестки должен налегать на край первой блестки.

Часто вышивку блестками оформляют в виде «чешуйчатых» полос. Вколите иглу с изнаночной стороны на лицевую, проколите середину блестки и сделайте стежок по ее радиусу влево швом «вперед иголку». Иглу снова выведите на лицевую сторону и, проколов середину следующей блестки, сделайте новый стежок «вперед иголку», вкалывая иглу у левого края первой блестки.

Одиночно расположенные блестки можно закреплять бисером. С изнаночной стороны выведите иглу, проколите ею середину блестки, затем проденьте через бисерину и снова вколите иглу в центр блестки с лицевой стороны.

Глава IV
Больной в доме

Первая доврачебная помощь при несчастных случаях

Повышение ритма современной жизни, появление в быту новых сложноустроенных приборов, постепенное ухудшение экологической обстановки в городах и возможность использования некоторыми слоями населения холодного и огнестрельного оружия – вот основные, но далеко не все причины, которые повышают ваш риск быть травмированным в результате несчастного случая, который может произойти с вами или окружающими вас людьми на улице, в транспорте или в любом общественном месте, на отдыхе, на природе или даже в собственном доме. Те предметы и вещи, которыми вы привыкли постоянно пользоваться и уже вовсе не можете обойтись без них (например, столовые приборы, средства бытовой химии), совершенно безопасные на первый взгляд, могут в непредсказуемой ситуации оказаться весьма небезопасными для вашего здоровья и даже жизни.

Поэтому, чтобы в случае необходимости вы могли правильно оказать первую медицинскую помощь окружающим или самому себе, вы должны иметь представление о том, какими способами можно помочь нуждающемуся в немедленной помощи и как правильно это сделать. В противном случае, если вы будете руководствоваться лишь расхожими «народными» средствами лечения и прочими сомнительными «нетрадиционными» методами, вызывающими улыбки или раздражение у специалистов-медиков, то вы можете не улучшить положение пострадавшего или свое собственное, а наоборот, рискуете ухудшить его.

А советы и рекомендации, приведенные в данной книге, помогут вам освежить в памяти известные способы оказания первой медицинской помощи пострадавшему и, надеемся, существенно расширят ваши знания в этой области.

Основные рекомендации и советы общего характера

В любой, даже самой сложной и критической ситуации важно постараться сохранять самообладание, выдержку, спокойствие и адекватную оценку происходящих событий. Часто именно в этом находится залог успешного разрешения любой, даже, на первый взгляд, самой сложной проблемы. Самое главное для вас – не поддаться панике, быстро и правильно среагировать на

случившееся. От того, насколько точно вы определите характер травмы и общее состояние пострадавшего, будет зависеть, сумеете ли вы оказать необходимую ему помощь. Возможно, что именно оперативность ваших действий существенно облегчит положение пострадавшего и даже спасет его жизнь. Вы должны быть максимально собраны, а в случае необходимости – даже пересилить себя. Поэтому если при виде крови вы обычно лишаетесь чувств и падаете в обморок, то учтите, что в данный момент, может быть, никто, кроме вас, не сможет оказать нуждающемуся первую помощь, не говоря уже о том, если таковым нуждающимся в немедленной помощи являетесь вы сами.

Естественно, не существует однозначных советов, как именно следует вести себя в той или иной ситуации и какой порядок действий необходимо соблюдать. Поэтому вы сами должны, оценив произошедшие события, принять решение и без замешательства начать его последовательное выполнение.

Вы должны помнить, что ваше слишком затянувшееся раздумье о том, что сделать прежде всего – позвать на помощь кого-нибудь еще, побежать искать телефон, для того чтобы вызвать «Скорую помощь», или все же самому незамедлительно приступить к оказанию первой помощи – может привести к тому, что через некоторое время эта самая помощь, в сущности, уже никому не потребуется.

То, что вы оказались с пострадавшим наедине, в результате чего вам не с кем посоветоваться о том, что именно нужно предпринять, не должно вас пугать, а, тем более приводить в панику. Во-первых, быстро и тщательно произведите наружный осмотр пострадавшего, стараясь не менять положение его тела. Если он находится в сознании, выясните, в области каких внутренних органов он чувствует боли и каков их характер, также постарайтесь узнать у него группу крови и возможность аллергической реакции на какие-либо лекарственные препараты.

Если травмированный находится без сознания и при этом у него наблюдается сильное кровотечение или отсутствуют признаки дыхания и не прощупывается пульс, то только ваша немедленная помощь спасет ему жизнь. Лишь после того как реальная опасность для его жизни будет устранена, вы можете вызывать «Скорую помощь». После этого оставайтесь рядом с пострадавшим и внимательно следите за его состоянием. Не забывайте также о том, что вы сами при оказании первой помощи ни в коем случае не должны подвергаться опасности, чтобы не оказаться в положении пострадавшего. Поэтому если вы находитесь в эпицентре стихийного бедствия, пожара, выброса

ядовитых веществ или в любой другой критической ситуации, реально угрожающей вашей жизни, помните о том, что следующей жертвой можете стать вы, но помочь вам, а тем более пострадавшему, будет уже некому.

Также помните о том, что ваши действия не должны ухудшить положение пострадавшего. При оценке степени тяжести положения раненого заранее ориентируйтесь на то, что пострадавший находится в более тяжелом состоянии, чем вы смогли установить при осмотре. Таким образом, будучи более осторожным, вы сможете избежать действий, которые смогут повредить раненому. Постарайтесь запомнить несколько правил, которые помогут вам избежать нанесения вреда пострадавшему.

Во-первых, если вы предполагаете, что человек серьезно пострадал и у него имеются тяжелые травмы, то вам не следует перемещать пострадавшего без крайней необходимости, в этом случае лучше оставить положение тела пострадавшего без изменений, тем более если он находится без сознания.

Во-вторых, ваши действия по оказанию помощи пострадавшему не должны затруднять его дыхание, поэтому следите за тем, чтобы был обеспечен свободный доступ воздуха в дыхательные пути пострадавшего.

В-третьих, не рекомендуется поить и кормить пострадавшего, если у вас есть сомнения в безопасности и необходимости этих действий.

И помните, что если вы действительно решили оказать первую помощь нуждающемуся в ней, то все ваши действия должны быть этичными по отношению к пострадавшему. Вам не помешает, если вы получите согласие самого пострадавшего на оказание ему помощи. Постарайтесь при этом успокоить его и объяснить, что ваши действия будут направлены на то, чтобы улучшить его состояние, и что вы имеете четкие представления о том, как это можно правильно сделать. Принимайте во внимание тот факт, что пострадавший должен получить от вас не только первую медицинскую помощь, но прежде всего моральную поддержку.

Правильная техника искусственного дыхания и непрямого массажа сердца

Искусственное дыхание – один из важнейших и подчас жизненно необходимых приемов оказания первой помощи.

Для того чтобы правильно сделать искусственное дыхание (способ рот в рот), вы должны выполнить следующий комплекс действий. Сначала расстегните одежду пострадавшего, которая

затрудняет его дыхание и мешает выполнять искусственное дыхание. Затем, встав слева от пострадавшего, запрокиньте его голову назад. Чтобы его голова удерживалась в этом положении, подложите что-нибудь, например скатанную в небольшой валик одежду, ему под плечи. Раскройте рот пострадавшего. Одной рукой удерживайте его голову в запрокинутом положении, а другой не давайте закрыться рту пострадавшего. Сделайте глубокий вдох и, плотно прижав свой рот ко рту пострадавшего (можно добиться более плотного соединения, накрыв рот пострадавшего тонким носовым платком), вдувайте воздух, предварительно зажав нос пострадавшего. В момент максимального расширения грудной клетки пострадавшего остановите вдувание воздуха. После этого должен последовать пассивный выдох пострадавшего. Совершайте вдувание воздуха, не сбиваясь с частоты своего дыхания.

Аналогичным способом проводится искусственное дыхание способом изо рта в нос, с той разницей, что вдувание производится в нос, а рот пострадавшего должен быть закрытым или полуоткрытым.

Непрямой массаж сердца осуществляется при прекращении или резком ослаблении сердечной деятельности. Пострадавшего нужно уложить на спину на твердую поверхность. Затем встаньте слева от травмированного и поместите свои руки на теле пострадавшего, предварительно устранив мешающую одежду, так, чтобы одна рука располагалась ладонью на нижней трети грудины, а другую сверху положите на тыльную поверхность первой. После этого приступайте к совершению надавливаний на грудь. Делайте это в ритме 50–60 надавливаний в минуту и используйте при давлении тяжесть своего тела. Грудина после совершения резкого надавливания должна прогнуться на 3–4 см. После толчка подавайте свои руки вверх, чтобы не затруднять возвращения грудной клетки пострадавшего в исходное положение.

Чередуя искусственное дыхание и непрямой массаж сердца, совершайте цикл из 5–6 надавливаний на один глубокий выдох.

Делая непрямой массаж сердца ребенку, можно совершать надавливания одной рукой и с меньшей силой. Грудина в этом случае должна прогибаться не более чем на 1,5–2 см.

Прекращайте процедуры искусственного дыхания и непрямого массажа сердца после возобновления дыхания и сердечной деятельности у пострадавшего.

Наружные и внутренние кровотечения

Кровотечение – одно из самых распространенных следствий различных травм. Поэтому очень важно знать, как правильно замедлить и остановить кровотечение и обработать рану.

Особую опасность представляют собой артериальные кровотечения (у крови при этом характерный алый цвет), поскольку кровь вытекает из раны под более сильным давлением, чем при венозном кровотечении, и пострадавший может умереть от обильной кровопотери.

При оказании помощи важно обеспечить хотя бы относительную стерильность ваших рук и материала, которым вы собираетесь обрабатывать рану. Поэтому по возможности вымойте руки, перед тем как приступить к оказанию помощи.

Также постарайтесь продезинфицировать саму рану. Лучше всего это сделать перекисью водорода.

Если в ране находится осколок стекла, гвоздь, обломок иглы или какое-либо другое инородное тело, послужившее причиной ее возникновения, то вам лучше не пытаться самостоятельно и без необходимого специального медицинского оборудования извлекать эти предметы из раны. Ведь вы не Рембо, который хладнокровно может вырезать пули даже из собственного тела, после чего, почти не морщась, зашить рану иглой! Поэтому в данном случае перебинтуйте рану так, чтобы повязка не оказывала давления на застрявший предмет и вместе с тем препятствовала потере крови.

В том случае если рана достаточно серьезна (кровь не останавливается от свертывания в течение первых 10–15 минут, рана глубока и недостаточно наложения давящей повязки), воспользуйтесь другими способами остановки кровотечения.

Прямое давление на рану

Наложите на рану впитывающий слой ткани, используя для этого стерильную марлю или иную чистую ткань. Надавите на рану рукой. Если по прошествии 10–15 минут кровотечение продолжается, давите на рану обеими руками. Пусть вас не пугает то, что ткань поверх раны уже пропитана кровью, не снимайте ее. Это может повредить тромбообразованию и свертыванию крови. При необходимости можете добавить еще один впитывающий слой марли или другой чистой ткани.

Наложение тугой повязки

Сделайте из ваты и марли (или другого подходящего материала) тампон и наложите его на рану. Перевяжите рану поверх тампона. Следите за тем, чтобы давление от повязки на рану не было слишком сильным.

Прижатие кровеносных сосудов

В случае если повязка не помогает остановить кровотечение, прижимайте артерию большими пальцами или основанием ладони. Чтобы правильно это сделать, вы должны знать месторасположение основных точек, по которым должно происходить прижатие.

Чтобы остановить кровотечение из руки, производят давление на плечевую артерию посередине между подмышкой и локтем, на внутренней стороне руки, прижимая ее таким образом к плечевой кости.

Аналогичная точка для остановки кровотечения из ноги располагается на бедре в районе паха. В этом случае раненый должен находиться в горизонтальном положении. Давление производится ладонью с силой, достаточной для того, чтобы прижать кровеносный сосуд к тазовой кости.

Наложение жгута

В качестве жгута подойдет пояс, ремень, скрученный носовой платок, любая не очень толстая веревка. Наложение жгута производят на ногу или на руку не– намного выше раны на одежду. Под жгут следует подложить слой марли, чтобы давление было не таким жестким. Закручивают жгут до остановки кровотечения. Не забудьте сообщить о времени наложения жгута врачам. В летнее время года жгут не должен оставаться на пострадавшем более 2 часов, а в зимнее – более часа, так как из-за отсутствия кровотока может произойти омертвение тканей.

Внутреннее кровотечение не менее опасно, чем наружное, тем более что подчас трудно сразу определить его локализацию. При внутреннем кровотечении следует придать телу пострадавшего такое положение, которое не затрудняло бы его дыхание. Создайте для травмированного обстановку покоя. Немедленно вызывайте врачей и внимательно следите за состоянием пострадавшего.

Травмы костей (открытые и закрытые переломы)

Оказывая первую помощь при переломах, вы должны первым делом обеспечить полную неподвижность травмированных костей и покой пострадавшему. Старайтесь не изменять положение пострадавшего без крайней необходимости. Фиксацию поврежденной кости производят при помощи наложения шины. Ее можно изготовить из любого твердого подручного материала,

веревки и любой мягкой ткани, используемой для прокладки.

В случае открытого перелома, прежде чем наложить шину, перебинтуйте рану, чтобы остановить кровотечение.

При переломах костей плечевого пояса (плечевые кости, лопатки, ключицы) руку сгибают в локте и закрепляют ее положение при помощи перевязи (из бинта, ремня или платка), после чего рука, обращенная к туловищу тыльной стороной ладони, прибинтовывается к телу.

Если сломаны кости ноги, травмированную конечность следует обездвижить, для чего можно прибинтовать ее к палке или узкой доске.

В случае повреждений позвоночника или тазовых костей травмированному следует обеспечить такое положение, при котором он, лежа на твердой поверхности, мог бы не напрягать мышцы.

При травме грудной клетки необходимо в момент выдоха наложить тугую фиксирующую повязку так, чтобы при дыхании поврежденные ребра оставались неподвижными.

Если произошел перелом нижней челюсти, следует, прижав ее к верхней, перебинтовать голову так, чтобы была обеспечена неподвижность поврежденной кости.

Повреждения мышц, суставов и связок (вывихи, растяжения и разрывы связок)

В случае оказания первой помощи при вывихе вы должны помнить несколько общих правил.

Не изменяя положения вывихнутого сустава, наложите на травмированную конечность шину или повязку, чтобы обеспечить ее полную неподвижность. Сделайте это так, чтобы вывихнутый сустав наименее беспокоил пострадавшего.

Чтобы уменьшить отек и остановить внутреннее кровотечение в области поврежденного сустава, следует наложить на конечность холодный компресс.

Если вы не знаете, как правильно вправляются вывихи, то чтобы не ухудшить положение пострадавшего, предоставьте возможность вправить сустав специалисту-медику.

При растяжении связок, которое может сопровождаться их частичным или полным разрывом, следует наложить на поврежденный сустав фиксирующую повязку. Также рекомендуется применение холодного компресса. Обеспечьте полный покой травмированной конечности.

Ушибы

Если вы уверены, что ушиб не сопровождается переломом, то достаточно сделать фиксирующую давящую повязку. Если есть вероятность того, что сильный ушиб сопровождается переломом, то, кроме повязки, при помощи шины обездвижьте конечность или, если сильный ушиб локализован на теле, уложите пострадавшего так, чтобы он находился в состоянии покоя. Если в результате контузии человек испытывает позывы к рвоте, помогите ему принять лекарственное средство, которое избавит его от тошноты.

Также не забудьте о таком эффективном методе лечения ушибов, как применение для этой цели холода. Вы можете сделать холодный компресс или компресс изо льда, что существенно уменьшит отечность ушибленного места и будет способствовать остановке внутреннего кровотечения. Но используя компрессы изо льда, не забывайте о том, что слишком длительное воздействие холода может привести к отморожению травмированного участка.

Оказание помощи при ожогах

Прежде чем оказывать помощь обожженному человеку, удалитесь вместе с ним от объекта непосредственной опасности (горящего здания или предмета, леса, охваченного пожаром, костра и т. п.). В случае солнечного ожога немедленно уведите пострадавшего в тень. После этого незамедлительно удалите с пострадавшего обгоревшие вещи. Если ожог произошел от контакта человека с кипятком или химическими веществами, также аккуратно снимите с него причиняющие дальнейший вред вещи. В случае невозможности сразу удалить с пораженной кожи остатки ткани не пытайтесь сделать это, прикладывая силу.

При химическом ожоге обязательно промойте раны проточной водой. Холодная вода помогает снимать боль от ожога любого вида, поэтому рекомендуется охлаждать водой пораженные места. (Если поражена значительная часть кожного покрова, не прибегайте к этому). Если это невозможно по каким-либо причинам, то перебинтуйте место ожога чистой тканью и периодически смачивайте ее. Также рекомендуется после наложения повязки сделать охлаждающий компресс, используя для него холодную воду или лед. Если человек серьезно пострадал от ожогов, то постарайтесь почаще поить его, чтобы возместить потерю влаги организмом.

Оказывая дальнейшую помощь, учитывайте тяжесть ожога. Если это ожог первой степени, то нет необходимости перебинтовывать пораженные участки кожи. Главное в этом

случае – обеспечить соответствующую гигиену обожженного места. Участки тела, пораженные ожогами второй и третьей степени, необходимо обезопасить от воздействия прямых солнечных лучей и соприкосновения с одеждой, для чего следует перебинтовать место ожога.

Поражение электрическим током

Если пострадавший от электрического тока все еще находится в контакте с источником электричества, то вам следует немедленно устранить причину опасности. Для этого, если нет возможности просто отключить электричество, соблюдая меры собственной безопасности, перерубите или перережьте электропровод. Следите за тем, чтобы предмет, которым вы будете это делать, был с ручкой, изготовленной из материала, не проводящего электрический ток. После этого, если у пострадавшего не прощупывается пульс и остановлено дыхание, вы должны, не теряя времени, начать делать искусственное дыхание, сочетая его с проведением непрямого массажа сердца. После возобновления дыхания эти процедуры, естественно, следует прекратить.

Обморожения

Если вы уверены, что обморожение находится только на начальной стадии, то вы должны ладонями растирать отмороженное место до появления легкой красноты, которая будет свидетельствовать о нормализации кровоснабжения в подвергшемся переохлаждению участке тела. Вместе с этим непременно постарайтесь совершать движения, которые помогут вам согреться. Постарайтесь не потерять контроль над своими ощущениями в области замерзающего места, в противном случае вы можете даже не заметить, как отморозите ухо или кончик носа – одни из наиболее подверженных обморожению участков тела.

Так как обычно обморожение начинается с периферических участков тела (пальцы рук и ног, уши, части лица), то если у вас есть возможность, постарайтесь согреть их, прибегая для этого к простым, но эффективным способам. Самое главное, что вам необходимо немедленно предпринять, это как можно скорее попасть в теплое помещение или хотя бы укрыться от сильного холодного ветра. Пальцы рук можно согреть, поместив их под мышки или зажав между бедер. Массаж отмороженных участков тела также оказывает положительное воздействие. Если вам удалось попасть в помещение, где есть горячая вода, то вы можете

использовать ее для отогревания отмороженных рук и ног. Но вы должны помнить, что температура горячей воды не должна превышать 40 °С. Рекомендуется также постепенное, а не резкое повышение температуры воды в течение получаса с 18 °С до 35–40 °С. Помните, что приступать к оказанию помощи себе или другому пострадавшему от обморожения нужно немедленно. Если у вас есть возможность, то уложите пострадавшего в теплую постель и поите чем-нибудь горячим (чай, кофе и т. п.).

Если обморожение сопровождается возникновением на коже волдырей, перебинтуйте пораженное место стерильным бинтом.

В случае если пострадавший при обморожении не дышит и у него отсутствует пульс, сделайте ему искусственное дыхание и наружный массаж сердца. После восстановления дыхания и сердечной деятельности постарайтесь перенести человека в тепло, где продолжайте поэтапно оказывать ему необходимую помощь.

Отравления

Чтобы правильно оказать первую помощь отравившемуся, постарайтесь выяснить у него, чем именно он отравился. Если это по каким-либо причинам невозможно, то приступайте к общим мероприятиям по оказанию первой помощи.

Оказание помощи при отравлении ядовитым веществом, поступившим в организм через органы пищеварения

Наиболее эффективным способом помощи пострадавшему будет промывание желудка зондовым способом. Его следует производить даже тогда, когда яд находится в организме отравившегося даже около 8—10 часов. В том случае если отравление произошло в результате попытки самоубийства, нельзя полностью доверять словам больного о времени введения яда в организм (самоубийца может намеренно указать время приема яда, которое не соответствует действительному) и немедленно сделать промывание желудка.

В случае оказания первой помощи у вас, скорее всего, не будет возможности сразу же доставить пострадавшего в больницу, где ему смогут сделать зондовое промывание желудка. Поэтому вам придется произвести обыкновенное («малое») промывание желудка. Конечно, оно во многом уступает по своей эффективности таковому с применением зонда, но и оно приносит свои определенные результаты. Поэтому вы должны уметь его правильно делать. Сделать его несложно: напоите отравившегося теплой водой (600–800 мл) и искусственно

вызовите у него рвоту.

При отравлении лекарственным средством, используемым в быту, и большинством видов растений вы можете искусственно вызвать у отравившегося рвоту, не сомневаясь в правильности поступка.

Не следует вызывать самопроизвольную рвоту в тех случаях, если: пострадавший находится без сознания; произошло отравление веществами, которые вызывают химические ожоги органов пищеварения (кислоты, щелочи, аммиак, хлорная известь и т. п.), или нефтепродуктами и различными бытовыми красителями и растворителями. Ведь в случае прохождения ими при рвоте пищевода, глотки и ротовой полости они могут вторично нанести ожоги этим отделам пищеварительной системы. Также не исключена возможность их поступления (пусть в незначительных количествах) при рвоте и в легкие, что может нанести существенный вред организму отравившегося.

Если пострадавший находится без сознания, а у него начинается рвотный процесс, поверните голову лежащего на бок. В этом случае отравившийся избежит опасности захлебнуться собственными рвотными массами. Если вам не удалось привести пострадавшего в сознание, то находясь рядом с ним и дожидаясь приезда врачей, постоянно осуществляйте контроль за его состоянием. Следите за цветом его кожи, за равномерностью дыхания, за частотой пульса. В случае ухудшения состояния отравившегося немедленно приступайте к оказанию первой помощи.

В том случае если у вас есть возможность нейтрализовать вещество, вызвавшее отравление, постарайтесь это сделать. При этом помните, что кислоты нейтрализуются щелочными растворами (чаще всего для этой цели используется раствор уксусной или лимонной кислоты), а щелочи – растворами кислот (наиболее распространено применение для этой цели раствора пищевой соды, имеющейся практически в любом доме).

Адсорбирующие (поглощающие) вещества также оказывают эффективную помощь в борьбе с отравлением. Чаще всего для этой цели применяется активированный уголь. После приема адсорбента отравившемуся рекомендуется дать слабительное для выведения из организма адсорбента и поглощенного им яда.

В качестве осаждающего яды и препятствующего их всасыванию средства применяется танин. Он содержится в таких напитках, как чай, кофе, красное вино. При промывании желудка его разводят из расчета 1 г на 1 л воды.

Рекомендуется для задержки всасывания и защиты слизистой от воздействия едких ядов применение обволакивающих средств.

Ими являются молоко, яичный белок (эффективен во взбитом состоянии), кисель, желе, мука, крахмал, слизи растительного происхождения. Не рекомендуется использовать эти средства в сочетании с танином, а в случае отравления ядом, растворимым в жирах (например, фосфор), применение обволакивающих средств запрещено.

Действенным способом, помогающим при отравлении, можно назвать и очищение кишечника. Для этого можно использовать сифонную клизму или опорожнить кишечник введением слабительного.

Оказание помощи при проникновении яда через органы дыхания

В этом случае необходимо прежде всего вынести пострадавшего (если он находится без сознания) или помочь ему выйти из помещения с отравленной атмосферой на чистый воздух. Далее ослабьте давление одежды на пострадавшем, а если она слишком пропитана ядовитыми испарениями, снимите ее.

Если пострадавший находится без сознания, а дыхание его остановлено или слишком замедленно, то немедленно начните делать ему искусственное дыхание. Не следует делать искусственное дыхание, если у пострадавшего имеются признаки раздражения слизистых оболочек, что может выражаться в слезотечении, чихании, слюноотделении. В этом случае при возможности следует давать отравившемуся пить теплое молоко.

Также рекомендуется согреть пострадавшего и до приезда врачей не переставать следить за его самочувствием.

Оказание помощи при проникновении яда через кожу

В этом случае вам следует, освободив отравившегося от одежды, удалить с поверхности его кожи вещество, вызвавшее отравление. Сделать это нужно аккуратно, так, чтобы самому не пострадать от воздействия яда, находящегося на коже пострадавшего. Поэтому прежде чем смывать с кожи остатки яда водой, обезопасьте собственные руки резиновыми перчатками. Поток воды должен быть направлен на загрязненный участок тела таким образом, чтобы стекающая вода не попадала на непораженные участки кожи отравившегося. Смывайте отравляющее вещество не менее 15 минут.

Неотложная помощь тонущему

Чтобы спасти жизнь тонувшему, вытащив его из воды, следует сразу же приступать к оказанию первой помощи, так как

спасти пострадавшего можно лишь в течение 6—15 минут после его пребывания в воде. Первым делом очистите рот тонувшего от песка, ила, водорослей, которые, возможно, попали во время утопления. Затем, если у пострадавшего нет тяжелых травм, полученных, например, при ударе о дно или какой-либо подводный предмет, удалите попавшую в его дыхательные пути и желудок воду. Для этого положите тонувшего на свое согнутое колено так, чтобы его тело опиралось на ваше колено нижней частью грудины. Голова пострадавшего должна быть ниже уровня его тела. Надавите с силой сверху в области лопаток на пострадавшего, чтобы вытолкнуть жидкость из легких и желудка. Далее следует проводить искусственное дыхание, используя вариант «рот в нос», плотно закрыв рот пострадавшего, или «рот в рот» и непрямой массаж сердца при отсутствии сердечной деятельности.

Если тонувший находится в сознании и жидкость, которой он захлебнулся, удалена из его органов дыхания благодаря тому, что пострадавший смог откашляться, то вы должны прежде всего вывести его из состояния паники, обеспечить ему покой, тепло и согревающее питье. При состоянии, близком к обмороку, дайте понюхать пострадавшему нашатырный спирт.

Лечение ран, полученных при укусах

Укусы животных

Основная опасность даже от незначительных укусов животных заключается в том, что существует вероятность инфицирования бешенством или столбняком. Поэтому вред, который могут причинить своими укусами животные (особенно дикие), не стоит недооценивать.

Если рана, причиненная укусом незначительна по размерам и тяжести (мышечная ткань не разорвана, кости не повреждены, глубина колотой раны незначительна), первая помощь сводится к промывке и обеззараживанию раны и наложению стерильной повязки или бактерицидного пластыря. При необходимости сделайте холодный компресс, чтобы уменьшить отечность поврежденного участка тела. Не забывайте следить за состоянием укушенного, так как возможно появление аллергической реакции. В этом случае обязательно обратитесь за помощью к специалисту-медику.

При более тяжелых последствиях укусов используйте способы оказания первой медицинской помощи, о которых рассказывалось в первой, второй и третьей главах нашей книги.

Укусы насекомых

Особенно опасны укусы насекомых (осы, пчелы, муравьи) для тех, у кого они вызывают сильную аллергическую реакцию, которая в некоторых случаях может привести к летальному исходу.

Начните оказывать первую помощь пострадавшему от укуса пчелы или осы с того, что внимательно осмотрите место укуса. Если жало осталось в месте укуса, вы должны попытаться извлечь его как можно быстрее. Сделайте это при помощи какого-либо острого, желательно стерильного предмета (например, пинцета, кончики которого прокалены на огне). После этого продезинфицируйте ранку и при необходимости сделайте холодный компресс, который поможет уменьшить отечность.

В случае получения множественных укусов или укусов, которые локализованы в области шеи и на лице, после принятия перечисленных выше мер по оказанию первой помощи обеспечьте пострадавшему покой и в случае необходимости вызовите врача.

При отсутствии под рукой необходимых медикаментов помните, что кашица из глинистой почвы или из листьев всем известного подорожника, нанесенная на место укуса и перебинтованная чистой тканью, являются действенным противовоспалительным средством в случае оказания первой помощи при укусах насекомых.

Помощь при укусах пауков

При укусах пауков – представителей опасных для человека ядовитых видов – прежде всего необходимо промыть ранку этиловым спиртом или мыльным раствором. После этого сделайте пострадавшему холодный компресс, благодаря действию которого должно произойти сужение кровеносных сосудов в области укуса, что, в свою очередь, будет уменьшать всасывание яда в кровь. Рекомендуется снять с пострадавшего часы, браслеты, кольца и другие металлические предметы, которые могут осложнить положение пострадавшего при возникновении отечности.

Туго перебинтуйте руку или ногу пострадавшего на 5—10 см выше места укуса. Это необходимо в том случае, когда в течение получаса с момента укуса ядовитого паука не оказывается квалифицированная медицинская помощь. Давление повязки не должно прерывать кровообращение ниже места ее наложения. В случае шокового состояния у пострадавшего накройте его чем-либо, чтобы согреть, и наблюдайте за его состоянием.

Если есть возможность, воспользуйтесь для оказания помощи при укусе таким средством народной медицины: возьмите

разрезанный зубчик чеснока или разрезанную луковицу и приложите к ранке на коже сразу же после того, как вас или кого-либо другого укусил паук.

В том случае если вы или кто-то еще стал жертвой укуса клеща, немедленно начинайте действия по оказанию помощи. Помните, что опасен не столько сам укус клеща, сколько возможность того, что этот клещ может являться переносчиком какого-либо опасного заболевания, а то и нескольких заболеваний сразу. Поэтому, осторожно удалив клеща (при помощи пинцета или защищенными чем-либо пальцами вытягивайте клеща вверх, делая это так, чтобы извлечь его целиком), продезинфицируйте ранку мыльным раствором и внимательно наблюдайте за собственным состоянием (или состоянием другого пострадавшего). Если на коже появятся высыпания, начнется воспалительный процесс, повысится температура тела или ухудшение здоровья выразится еще каким-либо образом, немедленно обращайтесь к врачу.

При укусах комаров, которые, как и клещи, являются переносчиками опасных заболеваний (правда, такие особи встречаются на территории России очень редко), следует произвести обработку кожи в местах укусов мыльной водой, после чего вы можете воспользоваться лекарственными и косметическими средствами, которые снимают раздражение и воспаление кожи, уменьшают зуд. Также можно прибегнуть к таким вариантам лечения последствий комариного укуса, помогающим снять возникшие неприятные ощущения зуда, как прикладывание к месту укуса листьев алоэ или кашицу из листьев подорожника, а также можно протирать кожу в месте укуса свежим лимонным соком.

Таким же образом вы можете поступить, избавляясь от последствий укусов других кровососущих насекомых, а также мух.

Блохи могут являться переносчиками некоторых возбудителей опасных заболеваний. Поэтому при появлении этих насекомых нужно немедленно начать борьбу с ними. При необходимости обращайтесь за помощью к квалифицированному специалисту-медику.

Оказание помощи при ожогах, полученных от медуз

Для того, чтобы уменьшить вред, нанесенный этими существами (а точнее, жгучим веществом, вырабатывающимся в специальных клетках, находящихся на щупальцах медуз) при соприкосновении с телом, необходимо как можно скорее удалить выделенное ядовитое вещество. Для этого смойте его с кожи. Это

можно сделать с помощью соленой морской воды, содержащей йод (обыкновенная вода способна нанести еще больший вред), или жидкостей, которые содержат этиловый спирт, например водка, вино, коньяк. Также можно смыть причинившее ожог вещество с помощью раствора уксусной кислоты или нашатырным спиртом. Рекомендуется и такой способ, при котором на пораженный участок кожи наносится либо пена (крем) для бритья, либо просто мокрый песок, а затем осторожно и аккуратно нужно соскрести используемое средство с помощью бритвенного прибора, лезвия ножа или другого, подходящего для этой цели предмета.

В случае если на коже после соприкосновения с медузой остались ее щупальца, то их нужно удалять с особой осторожностью, предварительно обезопасив собственные руки, а еще лучше это сделать при помощи какого-либо предмета, имеющегося у вас под рукой и подходящего для этой цели, например маникюрных щипчиков или пинцета.

Нарушение дыхания

Если дыхательный процесс нарушен вследствие наступления приступа бронхиальной астмы, который проходит к тому же в острой форме, следует обязательно узнать у больного, имеются ли у него с собой какие-либо лекарственные средства, выписанные врачом для приема в случае обострения болезни (многие страдают хронической формой астмы). Если таковое средство имеется, то помогите больному принять его. Будет лучше, если вы обратитесь за помощью к специалистам-медикам даже в том случае, если после приема лекарства больному станет легче. До приезда врачей не покидайте больного, успокаивайте его, обеспечьте ему покой и внимательно следите за его самочувствием. Помогите принять больному наиболее удобное положение тела. Ослабьте давление одежды, которая может затруднять дыхание, расстегните воротник рубашки. При необходимости немедленно начинайте восстанавливать дыхание и кровообращение больного.

Если вы уверены, что затруднение дыхания происходит именно вследствие приступа астмы (затрудненное дыхание, преимущественно на выдохе, хрипящие звуки при дыхании, кожа бледнеет, кашель в первое время приступа сухой, затем с выделением мокроты), то напоите больного теплым чаем или кофе, также будет полезен и теплый мясной бульон. Кофеин, который входит в состав чая и кофе, оказывает стимулирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате

приема кофеина происходит расширение бронхов и некоторое облегчение дыхания. Кроме этого, теплое питье способствует расслаблению бронхов.

Если приступ бронхиальной астмы протекает в легкой форме, то справиться с ним можно при помощи горячей ванны для ног и горчичников на грудь.

Если приступ астмы произошел с больным в холодное время года на открытом воздухе, то помогите ему попасть в теплое помещение, поскольку вдыхание холодного воздуха ухудшит состояние больного. Если это невозможно сделать в ближайшее время, то защитите больного от вдыхаемого холодного воздуха приложенным ко рту шарфом.

При легочном кровотечении и кровохаркании вам важно быть уверенным, что это не иное, схожее по симптомам с астмой, заболевание. В данном случае вам следует обратить свое внимание, выделяется ли кровь из ротовой полости при откашливании или без него. Если кровь выделяется, а кашель отсутствует, то вы скорее всего имеете дело с кровотечением из десен или с выделением крови из носа, попадающей затем в глотку и отхаркиваемой больным.

При истинном легочном кровотечении выделяющаяся при кашле кровь алого или насыщенного красного цвета с пеной из-за попавшего в нее из легких воздуха.

Оказывая помощь больному легочным кровотечением, помогите ему принять полулежачее положение. Больной не должен совершать активных движений. Постарайтесь успокоить его и объяснить, что благодаря отхаркиванию крови во время кашля освобождаются дыхательные пути и облегчается дыхание. Чтобы остановить кровотечение, можно использовать раствор поваренной соли (1 ст. л. соли на 1 стакан воды), благодаря которой повышается свертываемость крови.

Следите за состоянием больного и оставайтесь рядом с ним до приезда медика.

При крупе, который чаще случается у детей, постарайтесь в первую очередь успокоить ребенка. Чтобы облегчить дыхание при крупе, попытайтесь повысить влажность воздуха в комнате, где находится больной ребенок. Этого можно добиться, если внести в комнату электроплитку с кастрюлей, в которой кипит вода. Или включив в ванной комнате горячую воду, а еще лучше – душ, побудьте там некоторое время, пока не нормализуется дыхание ребенка.

Не лишним будет и дать подышать ребенку прохладным воздухом, но при этом не переохладите его и не допустите возникновения у ребенка простуды.

Для облегчения дыхания вы можете накрыть лицо ребенка увлажненной чистой тканью.

В случае неэффективности всех ваших попыток справиться с крупом не медлите и срочно везите ребенка в больницу, а еще лучше заранее вызовите скорую медицинскую помощь.

Затруднение дыхания может быть вызвано и тем, что в дыхательных путях находится инородное тело, попавшее туда вследствие неаккуратного и поспешного поглощения пищи или по какой-либо другой причине. Маленьким детям свойственно брать в рот различные небольшие предметы или конфеты и леденцы (дети могут подавиться и другими продуктами питания), которые могут стать причиной затруднения дыхания.

В результате того, что застрявший в трахее предмет перекрывает доступ воздуха в легкие, происходит нарушение процесса дыхания. Вследствие этого существенно снижается обогащение крови кислородом и через короткий промежуток времени задыхающийся теряет сознание. Если в течение ближайших 5 минут пострадавшему не будет оказана срочная помощь и если его дыхание не будет восстановлено и нормализовано, человек погибнет. Поэтому не медлите с помощью.

Не стоит, конечно, и совершать лихорадочные поспешные действия по оказанию помощи. Особенно в том случае, если тот, кто подавился, не закатывает глаза, не бьется в судорогах и не падает замертво на пол. Чаще всего он бывает в состоянии сам справиться с подобным затруднением. Это происходит естественным путем в результате кашля, который в данном случае будет являться защитной реакцией на затрудненное дыхание. Обычно злосчастный предмет при этом выталкивается под сильным напором воздуха. Если в горле застряла, например, крупная рыбья кость, человек испытывает затруднение в дыхании, но непосредственной опасности для его жизни нет, ведь воздух, хоть и в меньшем количестве, но все же поступает в легкие. Поэтому если вы станете пытаться как-то помочь пострадавшему, то вы рискуете лишь более усугубить его положение, потому что из-за ваших действий кость может еще глубже вонзиться в горло. В данной ситуации будет лучше сразу же вызвать врачей, а до их приезда успокаивать пострадавшего и следить за его состоянием.

Но в том случае если предмет, которым подавились, не выкашливается и пострадавший не может сам справиться с создавшимся положением, а его состояние явно ухудшается, немедленно приступайте к оказанию помощи. Для того чтобы вытолкнуть из горла застрявший предмет, существует специальный прием. Чтобы при необходимости вы могли его

правильно выполнить, запомните, какие действия и в каком порядке следует совершать.

Убедившись, что ваша помощь необходима, сделайте следующее. Обхватите пострадавшего со спины так, чтобы ваши руки находились на животе пострадавшего. Сжимая одну руку в кулаке, прижмите свободный большой палец кулака несколько ниже грудной клетки. Второй рукой возьмите первую за запястье и, отставив локти в сторону, сделайте сильное надавливающее движение вверх. При необходимости повторите эти нажатия несколько раз, пока застрявший предмет не удалится из дыхательного горла. После этого, чтобы убедиться в том, что здоровью пострадавшего ничего не угрожает, посоветуйте ему пройти осмотр у специалиста-медика.

В такой сложной ситуации, когда вы пытались при помощи вышеописанного приема помочь пострадавшему, но по каким-либо причинам у вас это не получилось, не теряйте надежды на его спасение. Скорее всего, от недостатка кислорода пострадавший будет уже без сознания. Чтобы помочь ему, в этой ситуации вы должны сделать следующее. Пострадавший должен быть уложен спиной на пол. Осмотрите ротовую полость пострадавшего. Попробуйте извлечь застрявший предмет согнутым указательным пальцем, если он находится в пределах досягаемости. Если это не удается и воздух не поступает в легкие, сделайте пострадавшему искусственное дыхание, 4 раза вдыхая ему воздух в легкие. Если, судя по неподвижности грудной клетки, вы заключаете, что вдыхаемый воздух не поступает в легкие, то сделайте следующий шаг для освобождения дыхательных путей по-страдавшего.

Осторожно опуститесь на бедра пострадавшего. Чтобы вам было удобнее, можете сесть на его бедра верхом. Произведите несколько (до 6—10) резких давящих движений обеими руками (одна поверх другой, ладони должны быть направлены вперед) на живот лежащего в сторону его головы. После этого осмотрите ротовую полость пострадавшего, и если застрявший предмет был вытолкнут воздухом из легких в рот, то постарайтесь извлечь его оттуда, аккуратно делая это согнутым указательным пальцем.

После проделанной процедуры, если дыхание пострадавшего не возобновилось, повторите эту комбинацию (искусственное дыхание – нажимы на живот) еще раз. Делайте это до извлечения предмета, мешающего дыханию, до нормализации дыхательного процесса или пока не появятся врачи.

В том случае если в роли пострадавшего находится грузный человек или беременная женщина, то вы должны, обхватив этого человека сзади, прижать свой кулак к центру грудинной кости

пострадавшего так, чтобы большой палец кулака был направлен к голове пострадавшего. Взяв запястье сжатой в кулак руки свободной рукой, произведите несколько сильных и быстрых нажимов, направляя их вверх.

В том случае если принятые вами меры не привели к нужному результату, то продолжайте оказывать помощь пострадавшему, предварительно уложив его на твердый пол животом вверх. Продолжайте совершать нажимы на грудь пострадавшего, упираясь ладонями в его грудь, пальцы при этом не должны касаться грудины, надавливание производите только ладонями. После того как вы совершили несколько энергичных нажимов, осмотрите ротовую полость пострадавшего, и если вы обнаружите там вытолкнутый предмет, постарайтесь вытащить его указательным пальцем. Если вам не удалось извлечь застрявший предмет, продолжайте делать комбинацию из искусственного дыхания (2 раза вдыхая воздух способом «рот в рот»), нажимов на грудную клетку и осмотра ротовой полости. Продолжайте это делать до тех пор, пока не удалите застрявший предмет из дыхательных путей пострадавшего.

Нередко бывает так, что маленькие дети (здесь мы будем рассматривать способы помощи в ситуации, когда ребенку еще не исполнился год), даже на минуту оставшись без присмотра взрослых, могут случайно подавиться каким-либо предметом, попавшим в их руки. В данном случае ребенок не в состоянии откашляться или закричать. Чтобы избавиться от попавшего в трахею малыша предмета, вам необходимо произвести неоднократные похлопывания по спине ребенка. Затем посмотрите, не появился ли у ребенка во рту застрявший предмет. Если он находится в ротовой полости, постарайтесь осторожно удалить его оттуда.

Если эти действия не увенчались успехом, попробуйте другой способ. Возьмите ребенка и расположите его спиной вверх у себя на бедрах согнутых ног или положите его на свою руку. Затем, одной рукой поддерживая на весу голову малыша так, чтобы она находилась ниже уровня его тела, тыльной частью ладони другой руки несколько раз резко хлопните его по межлопаточной области. Это должно способствовать выталкиванию застрявшего предмета из дыхательных путей ребенка. Поэтому после совершения этих действий проверьте, есть ли у него во рту то, чем он подавился. Если вы обнаружите в ротовой полости ребенка этот предмет, то, соблюдая осторожность, извлеките его оттуда. Если же вам не удастся избавиться от застрявшего предмета таким образом, то сделайте следующее.

Положив ребенка на спину, так же резко, как и в предыдущий

раз, несколько раз нажмите ему указательным и средним пальцами в нижней части грудинной кости, направляя толчки в сторону головы ребенка. Делайте это с такой силой, чтобы его грудина прогибалась при этом на 1,5–2,5 см. Затем проверьте, не вытолкнулся ли застрявший предмет ребенку в рот. Совершайте эти действия, соблюдая их описанную очередность, до момента извлечения мешающего предмета.

В том случае если после нескольких попыток вы не смогли вынуть предмет, попавший в трахею ребенка, а за это время он потерял сознание, вы должны, уложив его на спину, сделать ему искусственное дыхание, делая два вдоха. Естественно, делать искусственное дыхание надо в том случае, если дыхательный процесс ребенка нарушен и дыхание его очень затруднено.

Затем вновь повторите вышеописанную серию, совмещая искусственное дыхание в количестве двух вдохов, которое вы должны будете совершать после четырехкратных похлопываний по спине ребенка и следующих вслед за этим четырех надавливаний на его грудную клетку. Совершайте эти действия в указанной последовательности до возобновления дыхания у ребенка или до приезда врачей.

Возможно развитие ситуации с застрявшим предметом и по такому сюжету. Вы уходите на работу позже всех и поэтому завтракаете в одиночестве. И однажды утром, опаздывая на работу и торопясь с поглощением пищи, вы подавились плохо прожеванным куском мяса. В этом случае помощь себе вы должны будете суметь оказать сами. Сделать это можно следующим образом. Резко ударьте себя несколько раз (обычно рекомендуют делать четыре толчка) в диафрагму сжатыми в кулаках руками, направляя удары вверх. Смысл в том, чтобы из-за резкого увеличения давления при выходе воздуха из легких застрявший предмет был вытолкнут из трахеи в ротовую полость. Поэтому вы можете попробовать избавиться от злополучного куска мяса или другого препятствующего дыханию предмета путем нажима на живот каким-либо другим образом.

Повреждения зубов и десен

Зубы человека, несмотря на то что их предохраняет от воздействия окружающей среды и пережевываемой пищи твердый слой эмали, могут быть повреждены и разрушены. Причинами повреждения и разрушения зубов обычно являются некоторые заболевания (например, кариес или цинга), инфекционные процессы в полости рта и механические повреждения, которые в некоторых случаях приводят к выпадению зубов. Так или иначе,

но впоследствии болезни зубов могут отразиться на здоровье организма человека в целом. Поэтому к состоянию здоровья собственных зубов, а также и десен, нужно относиться серьезно даже при незначительном, на первый взгляд, их повреждении, обязательно принимать соответствующие меры для удаления опасности частичного, а затем и полного разрушения зуба, приводящего к его потере. Лишь ваше внимание к себе и своевременная забота о собственном здоровье избавит вас от существенных неприятностей, которые могут быть связаны с обыкновенной зубной болью.

Обычно пресловутая зубная боль бывает вызвана тем, что из-за кариеса в образовавшееся на поверхности зуба небольшое отверстие, которое постепенно углубляется до центра зуба, где располагаются кровеносные капилляры и чувствительные нервные окончания, проникают болезнетворные микроорганизмы. В результате процессов, связанных с реакцией организма на чужеродные бактерии, зубные нервы испытывают давление и посылают в мозг сигналы, свидетельствующие о возникновении болевых ощущений. Естественно, вследствие определенного обнажения зубных нервов ощущения теплого или холодного, кислого или сладкого становятся острее. Такие несколько болезненные ощущения чаще всего могут являться одним из первых признаков зубной боли. В других случаях чувство боли в зубах могут вызвать заболевания десен или их воспаление в том случае, когда появляются так называемые «зубы мудрости», а также механические повреждения зубов и некоторые другие причины.

В любом случае, если вас стало беспокоить состояние собственных зубов или тем более острая зубная боль, вы не должны медлить и сразу же обратиться к квалифицированному зубному специалисту. Чем быстрее вы получите необходимую помощь, тем больше шансов у вас сохранить свои зубы здоровыми.

В тех обстоятельствах, когда у вас нет возможности в течение короткого промежутка времени обратиться к дантисту (например, зуб заболел у вас ночью), вы должны уметь сами оказать себе хотя бы некоторую помощь. Обычно эти действия направлены на снятие острой боли.

Для этого вы должны сначала аккуратно, не делая сильных нажимов на зуб, очистить образовавшееся в результате кариеса отверстие от находящихся в нем частиц пищи. Сделайте это мягкой зубной щеткой, зубочисткой или специальной зубной нитью. Полоскание соленой теплой водой также может помочь вам в этом.

После этого попробуйте успокоить зубную боль, охлаждая область больного зуба, для чего вы можете использовать ледяной кубик, взятый из холодильника, удерживая его языком около беспокоящего зуба или сделать холодный компресс (поместив кубики льда в чистый носовой платок) на зуб или на щеку в области больного зуба. Следите за тем, чтобы действие холода не превышало четверти часа. Прикладывайте компресс изо льда каждые три-четыре часа.

В случае появления неприятных ощущений от применения компрессов изо льда намочите полотенце в теплой воде и приложите его к щеке напротив больного зуба. Также вы можете чередовать применение холодного и теплого компрессов на щеку, в некоторых случаях это приносит свою пользу. Или попробуйте слегка помассировать щеку в области тревожащего зуба. В качестве средства народной медицины можете использовать разрезанную дольку чеснока или кусочек свиного сала, расположив их на больном зубе.

Если вы испытываете чувство голода, то будет лучше, если принимаемая вами пища будет пюреобразной или жидкой, то есть такой, которая бы не оказывала при пережевывании давления на больной зуб.

Если неприятности с зубами касаются вашего ребенка, но вы установили, что, к счастью, зубы у вашего малыша не болят, а только прорезываются, то чтобы успокоить и хотя бы несколько снять боль, вы можете использовать для этого полоскание соленой водой или травяным отваром ромашки или тысячелистника. Также сделайте слегка надавливающие на десну круговые движения – этот своеобразный массаж поможет уменьшить боль. Будет нелишним, если ребенок сам помассирует десны, делая это посредством взятого в рот чистого мягкого предмета (например, небольшой резиновой игрушки, которую бы он не смог проглотить и подавиться). Сгодятся для этой цели и подходящие пищевые продукты, например натертое на крупной терке яблоко. Естественно, применяемые способы зависят от возраста ребенка. Решив что-либо предпринять для уменьшения боли от прорезывающихся зубов, заранее проконсультируйтесь по этому поводу у педиатра.

Применяя рекомендованные способы, не забывайте о том, что ваше ласковое обращение так же важно для малыша, как используемые вами способы снятия возникшей боли. Поэтому постарайтесь успокоить ребенка. Не забудьте о том, что ваше внимательное отношение к процессам замены молочных зубов у ваших детей на постоянные, а также своевременное посещение стоматолога предупредят появление возможных дефектов,

связанных с неправильным ростом постоянных зубов.

В ситуации, когда вас беспокоят неприятные ощущения, испытываемые в области десен за последними коренными зубами, то вполне возможно и даже скорее всего, что у вас режутся зубы мудрости. У некоторых болевые ощущения ограничиваются лишь чувством дискомфорта в месте прорезывания зуба, а у других при этом может воспалиться десна и даже подняться температура. Иногда стоматологам приходится удалять вырастающий зуб.

Естественно, все мы не застрахованы от различных происшествий, в результате которых можем быть травмированы, серьезно или не очень. В данной главе мы рассмотрим, каким образом следует оказывать первую помощь, если в результате какого-либо события были травмированы зубы.

Если вам повезло и из-за полученной травмы зуб только шатается в лунке и немного кровоточит десна, осторожно, без особой силы, надавите на него, возвращая его в исходное положение. Прополощите рот холодной водой. В случае если вы испытываете чувство дискомфорта и вам кажется, что зуб не на месте или вы испытываете другие неприятные ощущения, обращайтесь за помощью к специалисту.

В ситуации, когда травма более серьезна, и на зубе есть трещина или, хуже того, он сломан, не пытайтесь сами исправлять положение, немедленно обращайтесь к стоматологу. Чтобы в образовавшуюся трещину или сильный скол не проникли болезнетворные микроорганизмы, предохраните пострадавший зуб, накрыв его небольшим кусочком стерильного бинта.

Если с зубом произошло самое худшее – он выбит из лунки, но остается в ротовой полости, не отчаивайтесь, положение не столь драматично, выбитый зуб еще можно спасти. Для этого аккуратно верните его в лунку и, положив на него сверху небольшой кусочек чистой ткани, не теряя времени, обращайтесь за помощью к специалисту.

В ситуации, когда выбитый зуб выпал из ротовой полости, у вас, если вы будете действовать быстро и правильно, все равно остаются шансы на восстановление его жизнеспособности. В этом случае вам нужно сначала смыть с выпавшего зуба грязь. Делайте это аккуратно, не беритесь при этом за основание зуба. После этого попробуйте вернуть зуб в лунку и, накрыв его сложенным в несколько слоев кусочком чистого бинта и немного прижав его, немедленно обращайтесь к врачу. Если по каким-то причинам нельзя вернуть зуб в лунку, смойте с него грязь и, погрузив его в небольшую чистую емкость с непастеризованным молоком (или заверните зуб в кусок чистой ткани, намоченной в молоке), которое будет способствовать лучшему сохранению тканей зуба,

чем, например, вода (но при отсутствии молока подойдет и она), и немедленно следуйте в ближайшую больницу или поликлинику.

Если у вас из-за несоблюдения гигиены полости рта произошло инфицирование зуба и десны вредными микробами и болезнь грозит поразить и другие зубы, вы должны принять срочные меры для лечения развивающегося заболевания. Перед тем как вы обратитесь к стоматологу (а сделать это надо обязательно, если вы не хотите потерять пораженный зуб), промойте ротовую полость теплой соленой водой и используйте остальные способы борьбы с зубной болью до прихода на прием к врачу.

Оказание помощи при травмах глаз

Известно, что благодаря глазам человек воспринимает около 90 % информации, которая поступает из внешнего мира. Лишаясь зрения, пусть даже не полностью, мы начинаем испытывать различные неудобства в быту, чувствуем себя менее уверенно на улице, иногда не замечая знакомых из-за ухудшегося зрения, и, в конце концов, недолго помучившись, вынуждены приобретать очки или контактные линзы. В настоящее время, чтобы исправить зрение на первых стадиях его ухудшения, можно обратиться и в специальные глазные центры, где с помощью хирургической операции вернут утраченную полноту зрения. Но, во-первых, подобный путь исправления зрения не всем доступен, а во-вторых, не лучше ли вовремя проявлять заботу о собственном зрении?

Несмотря на то что строение человеческих органов зрения предусматривает их защиту от внешних повреждений, наши глаза во многом уязвимы. Из-за собственной или чужой неосторожности, а также по иным причинам мы можем повредить их. Чтобы вовремя и правильно суметь оказать первую помощь при повреждении глаза, обратите внимание на приведенные ниже рекомендации.

В том случае если у пострадавшего попавший в глаз посторонний предмет не удаляется благодаря защитной реакции слезотечения, вам придется помочь пострадавшему извлечь его из глаза. Конечно, лучше и безопаснее, если удаление попавшего в глаз предмета осуществит специалист. Но если его нет рядом, а пострадавшему необходимо срочно помочь избавиться от мешающего предмета, то вы должны помнить следующее.

Во-первых, не забывайте о чистоте ваших рук. Во-вторых, воздержитесь от использования каких-либо других инструментов,

кроме ваших рук. Любое подручное средство, даже при осторожном обращении, представляет собой угрозу для глаза. Чтобы вам было лучше видно глаз и легче обнаружить предмет, который попал в него, подведите человека с пораженным глазом к источнику света. Внимательно осмотрите глаз пострадавшего, осторожно придерживая его веки, чтобы глаз не закрылся. Обнаружив попавший предмет, начинайте его удалять. Для этого с помощью воды попробуйте смыть предмет из глаза. Это можно сделать, направив воду из крана под слабым напором или погрузив лицо в таз с водой и направляя рукой, опущенной в воду, водяной поток на глаз. Можно делать промывание глаза, выжимая над глазом воду из намоченного комка ваты. После этого им же можно осторожно и аккуратно протереть слизистую век. Промывайте глаз правильно в направлении от наружного угла к внутреннему, по направлению движения слезы.

Также можно удалить из глаза инородное тело чистым влажным носовым платком.

Если после удаления попавшего в глаз предмета человеком ощущается боль или чувство дискомфорта, то следует пройти осмотр у специалиста. Маловероятно, но возможно, что при удалении предмета глаз пострадал.

В случае поражения глаза каким-либо химическим веществом необходимо срочно вызвать врача. До его приезда осторожно несколько раз промойте глаз обыкновенной водой или соляным раствором. После этого наложите на глаз увлажненную подушечку из стерильного бинта или другой чистой ткани.

Если произошел термический ожог, сделайте на глаз холодный компресс. Не забудьте вызвать специалиста-медика.

Если глаза пострадали из-за длительного воздействия прямых солнечных лучей, также можно снять болевые ощущения и привести глаза в норму, накладывая на них холодные компрессы. В случае если боль не утихает, необходимо обратиться за медицинской помощью.

Оказание помощи при травмах ушей

Значение нормального слуха в жизни человека трудно переоценить. Поэтому за состоянием здоровья ушей надо следить не менее тщательно, чем за здоровьем глаз. В случае травмирования уха необходимо оказать первую помощь, не совершив при этом действий, которые могут случайно навредить пострадавшему.

Если из уха течет кровь, что может являться следствием сильного ушиба головы, вам нужно прикрыть ухо пострадавшего

чистой тканью, лучше всего несколько раз свернутым куском стерильного бинта, и закрепить его с помощью недавящей повязки. Расположите травмированного так, чтобы жидкость могла вытекать из уха. До прибытия медицинской помощи контролируйте состояние больного. Если травмирована наружная часть уха, то продезинфицируйте рану и наложите на ухо повязку.

Если в ухо попал посторонний предмет, не пытайтесь извлечь его при помощи рук или иным способом, так как рискуете еще глубже продвинуть предмет внутрь уха. При этом вы можете повредить барабанную перепонку. К тому же таким образом вы лишь усложните задачу извлечения предмета из уха медикам. В этом случае пострадавший должен наклонить голову так, чтобы очутившийся в ухе предмет имел возможность самостоятельно выпасть из него. Предоставьте возможность извлечь инородное тело из уха специалистам.

В ситуации, когда в ухо проникло насекомое, тоже следует действовать очень осторожно. В этом случае пострадавший должен держать ухо, где находится насекомое, так, чтобы ему пришлось выползать по нему вверх. Направьте на ухо яркий свет – это может привлечь насекомое. Если вы находитесь на природе и понимаете, что помощь квалифицированного специалиста не будет оказана в ближайшее время, а насекомое своими действиями причиняет пострадавшему неприятные ощущения или даже сильную боль, то попробуйте убить насекомое, закапав в ухо растительное масло.

При таком неприятном заболевании, как воспаление среднего уха, которое иногда сопровождается мучительными болями, до появления врача можно уменьшить болевые ощущения, наложив на область вокруг уха согревающий и уменьшающий отечность спиртовой компресс или компресс из камфарного спирта. Обеспечьте больному постельный режим и покой.

При подозрении на разрыв барабанной перепонки наложите на ухо стерильную повязку и вызовите врача.

Если произошла закупорка слухового канала серной пробкой, обращайтесь за помощью к специалисту, не пытайтесь сами удалять ее.

Головокружения и обмороки

Головокружение обычно предшествует потере сознания, поэтому если вы чувствуете недомогание, общую слабость и у вас начинает кружиться голова, срочно примите меры по предотвращению потери сознания. Постарайтесь сесть или прилягте. При этом не забывайте, что класть голову на подушку

не следует, а наоборот, обеспечьте такое положение тела, при котором ваша голова будет несколько ниже уровня тела – таким образом вы усилите приток крови к голове, столь необходимый для улучшения мозгового кровообращения. После нормализации вашего состояния и улучшения самочувствия посетите врача.

Обмороки могут произойти из-за воздействия на организм человека различных факторов. Ими могут быть эмоциональный стресс, переживаемый человеком, слишком продолжительное стояние на одном месте без изменения положения тела, резкая смена горизонтального положения тела на вертикальное (в том случае, например, если человек очень быстро встает с постели, после того как длительное время лежал), нахождение в душном непроветриваемом помещении и некоторые другие причины, из-за которых нарушается кровообращение мозга. Именно оно приводит к потере сознания. Бессознательное состояние может продолжаться от нескольких минут до нескольких часов, а в редких случаях – даже суток.

У человека в обморочном состоянии наблюдается состояние полной неподвижности, при этом мышцы пострадавшего находятся в расслабленном состоянии, кожа становится бледной, а в некоторых случаях приобретает пепельный оттенок, становится сероватого цвета. Пульс у пострадавшего слабеет, нередко его тяжело прощупать. Дыхание становится поверхностным, на коже выступает холодный пот.

Чтобы помочь пострадавшему, вы должны прежде всего обеспечить ему условия для притока крови к голове и по возможности нормализовать его дыхание и кровообращение. Для этого вы должны уложить пострадавшего так, чтобы его ноги были несколько приподняты, а голова находилась ниже уровня тела. Для того чтобы больному было легче дышать, ослабьте давление его одежды, расстегните воротник и пояс. Чтобы привести пострадавшего в сознание, дайте понюхать ему нашатырный спирт. Не забудьте вызвать врачей. До их приезда наблюдайте за состоянием пострадавшего. Если он придет в сознание, напомните ему, что для него будет лучше еще некоторое время спокойно полежать, так как при резком подъеме возможна повторная потеря сознания.

Тепловой удар

Тепловой удар – событие, которое нередко происходит жарким летом, особенно если влажность воздуха превышает норму. Обычно риск получить тепловой удар возрастает, если вы находитесь в душном, плохо проветриваемом помещении с

повышенной влажностью и одеты в одежду, которая препятствует потоотделению и поддержанию нормального температурного баланса между организмом и окружающей средой. Поэтому, если вы ощущаете сухость во рту и сильную жажду, если у вас болит голова или начинается головокружение, при этом вы ощущаете слабость и тошноту, не торопитесь списать эти симптомы на обычное недомогание. Это скорее всего предвестники приближающегося теплового удара, и вам необходимо вовремя принять необходимые меры.

Для этого вы должны прежде всего уйти с солнца в тень, и туда, где вам будет обеспечен доступ свежего воздуха. Снимите с себя лишнюю одежду, если она мешает нормальному теплообмену с окружающей средой. Постарайтесь охладить тело с помощью воды. Намочите полотенце или другой подходящий кусок ткани и сделайте себе компресс на голову. А если у вас есть возможность принять освежающий прохладный душ, то непременно сделайте это. Чем быстрее вы сами себе поможете, тем меньше у вас станет шансов оказаться жертвой теплового удара, который может даже привести к смерти.

Если вам требуется оказать помощь человеку, который пострадал от теплового удара, выполните все вышеперечисленные действия. Помогите уйти пострадавшему в прохладное место, где имеется циркуляция воздуха. Если есть возможность, поместите его рядом с кондиционером или вентилятором. Посоветуйте ему освободиться от лишней, затрудняющей дыхание одежды. Если пострадавший находится без сознания, то удалите с него мешающую одежду сами. Это поможет лучшему и более быстрому охлаждению тела пострадавшего. Положите на его голову лед, завернутый в чистую ткань или помещенный в целлофановый пакет, или смоченное в холодной воде полотенце.

После этого вам необходимо протереть кожу пострадавшего полотенцем, смоченным прохладной водой, а если у вас есть возможность, охладите пострадавшего под холодным душем или в ванне с холодной водой. Одним словом, чтобы помочь пострадавшему и добиться необходимого охлаждения его организма, вам надо осуществить контакт его кожи с холодной водой. Чтобы теплоотдача организма происходила быстрее, массируйте руки и ноги пострадавшего, что улучшит кровообращение и будет способствовать нормализации температуры внутренних органов и самой крови. Естественно, делать эти процедуры вам следует осторожно и аккуратно, будет лучше, если кто-нибудь вам поможет.

При охлаждении человека, испытавшего тепловой удар, не забывайте, что вам следует постоянно измерять температуру тела

пострадавшего, ведь охлаждать его организм следует только до достижения нормальной температуры тела. Если вам удалось добиться снижения температуры тела человека до нормальной, не переставайте осуществлять контроль за его состоянием и оставайтесь с ним до прибытия врачей или во время поездки в больницу.

Солнечный удар

Если в жаркий солнечный день человек долго находится под нещадно палящими лучами солнца и к тому же он не защищен от солнца должным образом ни головным убором, ни соответствующей одеждой, то он, скорее всего, станет жертвой солнечного удара.

Симптомы солнечного удара схожи с симптомами теплового удара – начинает болеть и кружиться голова, появляется шум в ушах, у пострадавшего возникает тошнота или рвота. В результате длительного пагубного действия солнечных лучей человек может получить тяжелый солнечный ожог.

Помощь, оказываемая пострадавшему при солнечном ударе, практически та же, что и при тепловом ударе. Вы должны помочь перевести пострадавшего в прохладное место, на свежий воздух, освободить его от затрудняющей дыхание одежды, уложить его, несколько приподняв ему руки и опустив голову. Обеспечьте ему покой и тишину. Положите ему на голову холодный компресс. Если пострадавший получил серьезный солнечный ожог, перевяжите обожженный участок кожи чистой тканью, а при наличии – стерильным бинтом.

Вызовите пострадавшему врачей или, если у вас есть возможность, сами доставьте его в больницу. И помните, что в солнечную погоду нужно одеваться соответствующим образом – в свободную одежду светлых тонов. И не забудьте о головном уборе тоже светлого цвета. А если вы являетесь любителем позагорать, то помните, что делать это надо в меру, а не до степени легкого поджаривания.

Жар

Повышение температуры тела до степени жара (свыше 38 ˚С) обычно является частью комплекса защитных реакций организма человека, возникающего в ответ на развитие какого-либо заболевания. Поэтому представляет опасность и причиняет вред организму не высокая температура, а то заболевание, в ответ на которое она возникает. Непосредственно сам жар становится

опасен для здоровья в том случае, если температура тела превышает 40–41 ˚С или высокая температура сохраняется длительное время. В этой ситуации необходимо принимать меры для снижения температуры.

В связи с вышесказанным, перед тем как вы решите сбить кажущуюся вам слишком высокой температуру, доставляющую неприятные ощущения, вспомните, что она является несомненным свидетельством борьбы организма с переносимым заболеванием и делает болезнь менее продолжительной. Также известно, что опасность инфицирования от человека с высокой температурой ниже, чем от больного, который искусственно сбил ее.

Но также вы должны не забывать о том, что индивидуальные особенности организма не позволяют дать однозначные рекомендации по поводу того, стоит все же снижать температуру или нет. Вы в любом случае должны обратиться ко врачу, тем более если жар возник у ребенка, больного хронической болезнью, пожилого человека или беременной женщины.

До прихода врача вы должны обеспечить больному постельный режим и покой. Постельные принадлежности должны быть удобными и не создавать больному чувство дискомфорта, ему не должно быть жарко в кровати. В помещении, где находится больной, не должно быть душно. Врачи при повышенной температуре рекомендуют обильное питье. Внимательно наблюдайте за состоянием больного до появления врача.

Домашняя аптечка

Не секрет, что в последнее время люди стали часто болеть. В каждом доме, в каждой семье всегда имеется некоторое количество лекарственных препаратов, предназначенных для того, чтобы оказать первую помощь самому себе или членам своей семьи при каких-либо возникших заболеваниях.

Но довольно часто мы не находим в своей домашней аптечке необходимого препарата – приходится бежать в ближайшую аптеку или просто вызывать скорую помощь.

Всего этого можно избежать, если на досуге взять и составить перечень необходимых лекарственных средств, которые могут понадобиться вам в экстренных случаях.

Ассортимент любой аптеки позволяет приобрести этот набор медикаментов, и покупка их не проделает сколько-нибудь ощутимой бреши в вашем бюджете.

Для этого вам придется стать на некоторое время врачом, вернее, обратить внимание на то, что все заболевания можно условно разделить на несколько общих групп (синдромов), которые требуют применения сходных по своему действию препаратов.

Отдельно будут стоять травмы и все остальные механические повреждения костей, тканей и кожных покровов – мы вернемся к этой теме, после того как рассмотрим обширный круг внутренних болезней.

Средства от головной боли и повышенного артериального давления

Головная боль может быть симптомом самых различных недомоганий – от банального переутомления до воспаления внутренних мозговых оболочек. Обычно самой распространенной ее причиной является снижение или повышение артериального давления. Давление может менять свои показатели несколько раз в течение суток – это часто происходит у молодых женщин, имеющих врожденный или приобретенный гормональный дисбаланс.

Существует такое состояние, при котором человеческий организм живет в режиме постоянно сниженного давления артериальной крови – это так называе-мая гипотония. Человек не испытывает никаких неприятных или болезненных ощущений, в то время как артериальное давление его гораздо ниже, чем у

большинства других людей. Разница может составлять до 30–40 мм ртутного столба, и во время своего первого визита к врачу такой пациент несказанно удивляется этим низким цифрам.

Само собой, что даже небольшое повышение кровяного давления способно вызвать головную боль, которая будет поддаваться лечению самыми простыми средствами. Иногда достаточно просто выйти на свежий воздух или некоторое время полежать с закрытыми глазами.

В случае если боль в голове все-таки не оставляет вас, измерьте для начала свое давление – навыки измерения его самому себе приходят очень быстро – и, убедившись, что оно повышено, примите следующие лекарственные препараты.

В вашей домашней аптечке непременно должно присутствовать такое средство, как андипал. Этот препарат содержит в себе четыре компонента: анальгин, как обезболивающее, дибазол в качестве гипотензивного (понижающего давление) средства, папаверин для снятия сосудистого спазма и успокаивающее вещество фенобарбитал.

Прием андипала не сопровождается никакими побочными эффектами, если, конечно, не случается крупной передозировки. Но и чрезмерная доза этого препарата не снизит ваше артериальное давление до каких-либо критических цифр – скорее всего, вы просто заснете.

Итак, андипал. Выпускается это средство в таблетках, на конвалляте (ленточной упаковке) указана доза каждого лечебного компонента препарата. Основной из них – дибазол.

Это самостоятельное гипотензивное средство, обладающее мягким эффектом снижения артериального давления. Более того, в первые минуты фармакологического действия дибазола оно даже немного повышается, но далее идет снижение давления до оптимальных показателей. Дибазол также необходимо иметь под рукой всегда, это недорогой и весьма эффективный препарат.

Выпускается дибазол как в таблетках, так и в ампулах, в виде 0,5 %– или 1 %-ного растворов. Инъекции препарата вполне доступны в домашних условиях, важно лишь помнить, что в отсутствие врача не рекомендуется вводить его больше 5 мл – это объем одной ампулы. Иначе может произойти значительное снижение кровяного давления и потребуются терапевтические мероприятия, направленные на возвращение его к нормальным цифрам. Вводится дибазол внутримышечно, глубоко в ягодицу, после чего неплохо приложить к месту инъекции рассасывающий компресс.

Расчет его дозировки, если рядом нет медика, производится очень просто: 3 мл препарата или одна таблетка на каждые

лишние 30 мм ртутного столба в показателях вашего давления. Используя этот способ, вы никогда не введете в организм излишнего количества лекарства, но сможете оказать вполне эффективную помощь себе или находящемуся рядом человеку.

Наряду с андипалом и дибазолом, в вашем лечебном арсенале всегда надо иметь средство под названием но-шпа. Этот прошедший испытание временем венгерский спазмолитический препарат великолепно снимает боли любого происхождения, за исключением, конечно, раковых болевых синдромов и обширных травм.

Но-шпу можно применять как в комплексе с вышеуказанными средствами, так и в отдельном виде. Это средство также выпускается в таблетках и ампулах. Внутримышечное его введение производит максимальный лечебный эффект. Вам поможет даже пероральный (через рот) прием этого лекарства – достаточно развести содержимое одной-двух ампул небольшим количеством теплой воды и выпить – эффект будет аналогичен инъекции.

Таблетки но-шпы желтого цвета, их легко отличить от других по фирменному клейму на одной из сторон – «spa». Препарат фактически безвреден, он не вызывает никаких побочных эффектов и на него исключительно редко отмечаются аллергические реакции.

Три описанных нами препарата – андипал, дибазол и но-шпа всегда помогут вам при головной боли, повышенном артериальном давлении, желудочно-кишечных коликах, менструальных болях, легком приступе стенокардии и холецистита. Все препараты подразумевают возможность комбинировать их между собой или принимать одновременно.

Следует лишь помнить, что внутримышечное введение этих средств должно производиться по отдельности, так как в одном шприце вводить их не рекомендуют из-за возможности химической реакции и выпадения осадка.

Лечебный арсенал современной медицины имеет в своем составе огромное количество самых разнообразных средств для лечения сердечных заболеваний.

Сердечные средства

В этом случае главное – не заниматься самолечением, так как для успешной терапии болезней сердца необходима постановка точного диагноза, которую может провести только врач-кардиолог. Основным помощником для врача здесь является ЭКГ-обследование, которое вам всегда сделают в вашей поликлинике.

По окончании расшифровки электрокардиограммы специалист без труда назначит вам максимально эффективное лечение.

Но в жизни случаются моменты, когда сердечная боль или аритмия приходят совершенно внезапно – на работе, дома или в транспорте. Больные со стажем постоянно имеют с собой необходимые препараты, но если вы впервые испытываете боль в сердце, то лучше сразу обратиться к врачу.

Однако у вас есть возможность оказать себе или коллеге доврачебную помощь, если немедленно обратиться к услугам медиков не позволяют условия или человек просто не желает этого делать.

В общих чертах все сердечные заболевания можно условно разделить на две группы, характеризующиеся либо выраженным болевым синдромом, либо аритмией. Всякая аритмия происходит в результате нарушения электролитного баланса в сердечной мышце. Для ее успешной работы необходимо устойчивое равновесие между вне– и внутриклеточными ионами калия и натрия, в противном случае происходит нарушение сердечного ритма.

Антиаритмические препараты

Люди, испытывая аритмию первый раз в жизни, пугаются, не зная о том, что наше сердце – настолько совершенный орган, что самопроизвольное возникновение в нем сколько-нибудь серьезной патологии, способной вызвать нарушения в жизнедеятельности всего организма, практически исключено. Даже известный всем инфаркт миокарда не случается просто так – ему всегда предшествуют вполне определенные причинные связи.

Аритмия как отдельный вид заболевания встречается достаточно часто. Как правило, такие больные привыкают к сопровождающим аритмию ощущениям и даже иногда живут всю свою жизнь, не занимаясь ее лечением. Молодые пациенты не обращают на аритмию внимания, уверовав в крепость своего здоровья, пенсионерам не хватает денег на соответствующие лекарства – так и живут эти люди, нося в груди пораженное болезнью сердце.

Впервые возникшая сердечная аритмия вполне успешно поддается даже домашнему лечению. В вашей аптечке непременно должны присутствовать такие препараты, как оротат калия и панангин.

Калия оротат – отечественное средство, способное нормализовать сердечный ритм при каких-либо его нарушениях. Ионы калия, содержащиеся в этом препарате, поступают в клетки

сердечной мышцы, восполняя их недостаток в обмене веществ миокарда. Достаточно будет принять 1–2 таблетки, если, конечно, аритмия не приобрела свойств значительного нарушения – нет одышки или снижения артериального давления.

Для более эффективного лечения аритмии оротат калия необходимо принимать курсами по 20–40 дней, с перерывом в один месяц. Как правило, аритмии функционального характера быстро проходят под воздействием этого препарата, но всегда полезно будет узнать истинную их причину и посетить с этой целью врача.

Оротат калия можно использовать также и для лечения заболеваний печени в качестве дополнительного средства. Принимается этот препарат за час до еды.

Калия хлорид – препарат, содержащий положительные ионы калия и предназначенный для ликвидации его недостатка в крови и тканях.

Снижение уровня калиевого обмена приводит в организме к нарушениям сердечного ритма, в детской практике – к ослаблению мышечной деятельности и работы дыхательной мускулатуры, атонии кишечника и запорам. Очень часто повышенное выведение калия из организма происходит при передозировке мочегонных средств.

Принимать хлорид калия в домашних условиях лучше внутрь, в виде 10 %-ного раствора по 15–20 мл 3–4 раза в день.

Не следует допускать чрезмерной передозировки этого препарата при большом стаже аритмической болезни сердца, лучше в таком случае предварительно проконсультироваться с врачом.

Выпускается калия хлорид в ампулах, содержащих 20 мл 40 %-ного раствора.

Панангин (аспаркам) – комбинированный препарат, содержащий наряду с калием еще и магний, он обладает несколько большей эффективностью, чем оротат калия, и в случае возникновения какой-либо аритмии является препаратом выбора, то есть прием панангина будет предпочтительнее, нежели прием других лекарственных средств со сходным лечебным эффектом.

Методика лечения панангином аналогична, следует лишь помнить, что одновременно употреблять эти средства нельзя – их передозировка может также неблагоприятно отразиться на состоянии сердца.

У людей, страдающих гастритом или холециститом, во время приема аспаркама или панангина могут иногда возникать неприятные ощущения или боли в подложечной области, вызванные непосредственным воздействием препарата на

слизистую оболочку.

Препараты, применяемые для лечения стенокардии

Загрудинные боли, свойственные приступам стенокардии, довольно часто нарушают жизненный ритм людей, страдающих этим заболеванием. Стенокардия – спазм сердечных артерий, вызванный стрессовыми причинами или ишемической болезнью сердца, когда суженные коронарные сосуды не обеспечивают достаточного кровоснабжения сердечной мышцы.

В результате в ней развивается кислородное голодание, приводящее к выраженному болевому синдрому.

Наиболее распространенный препарат для снятия приступов стенокардии – нитроглицерин. Он расширяет кровеносные сосуды (преимущественно артерии сердца и головного мозга), увеличивая приток крови к этим органам и обеспечивая должное поступление к ним кислорода.

Прием нитроглицерина иногда сопровождается ощущениями головокружения и головной болью – происходит это потому, что в момент его максимального действия не все сосуды равнозначно реагируют на препарат: расширяется русло наружной сонной артерии, и кровь в большем своем количестве оттекает от головного мозга, тогда как мозговые артерии испытывают легкий ее недостаток и результатом такого эффекта нитроглицерина является снижение кислородного обмена в тканях головного мозга – своеобразный синдром «обкрадывания».

Это побочное действие препарата имеет клиническое значение только при далеко зашедшем атеросклерозе сосудов головного мозга или нарушениях мозгового кровообращения (инсульт). В таких случаях нитроглицерин противопоказан. Противопоказан нитроглицерин и во время острого инфаркта миокарда, когда есть опасность полной закупорки сердечной артерии оторвавшимся из-за чрезмерного расширения сосуда тромбом или дальнейшего его путешествия по кровеносному руслу.

Принимать нитроглицерин следует по 1–2 таблетки под язык, помня о том, что действие его развивается очень быстро и лечебный эффект должен проявиться в течение 5 минут.

Если боль спустя указанное время не проходит или хотя бы не становится меньше, то необходимо вызвать врача или скорую помощь – приступ стенокардии опасен развитием осложнений.

Сам нитроглицерин обладает диагностической ценностью при неясной природе сердечной боли – его выраженный лечебный эффект говорит о наличии стенокардии, и наоборот – отсутствие каких-либо изменений в состоянии больного свидетельствует о

другой причине болевого синдрома.

Также противопоказан нитроглицерин при глаукоме и повышенном внутричерепном давлении – есть опасность развития нарушений мозгового кровообращения.

Отечественный препарат корвалол – по действию ему аналогичны валокордин и кардиовален – обладает как успокаивающим, так и сосудорасширяющим эффектом.

В состав корвалола в качестве главных действующих компонентов входят этиловый спирт и ментоловое масло. Эти вещества снимают боли в сердце за счет непрямого рефлекторного действия (ментол) и непосредственно сосудорасширяющего (этиловый спирт).

Валокордин содержит в себе фенобарбитал, отчего при его приеме отчетливо виден снотворный эффект. Вообще, валокордин успешно избавляет от сердечных болей, вызванных, главным образом, стрессовыми ситуациями, но он также эффективен и во время нетяжелых приступов стенокардии.

Так что дома просто необходимо иметь этот препарат либо его аналог корвалол в составе аптечки первой помощи.

Дальнейший перечень медицинских средств, предназначенных для лечения сердечных приступов, мы продолжать не будем, так как все остальные препараты имеют побочные эффекты и должны приниматься только под конт-ролем врача.

Аналептики (стимуляторы)

К этой группе лекарственных средств относятся препараты, обладающие возбуждающим действием на функции дыхания, артериальное давление и сердечную деятельность.

Практическое значение в домашних условиях в данном случае имеют препараты кофеин-бензоат натрия, камфара, а также кордиамин и сульфокамфокаин.

Кофеин непосредственно воздействует на дыхательный и сосудодвигательный центры, тогда как камфара имеет еще и рефлекторный эффект с рецепторов подкожной клетчатки. Комбинированный препарат сульфокамфокаин – комплексное соединение производного камфоры и новокаина – способен оказывать выраженное стимулирующее действие на дыхание и сердечную деятельность, к тому же практически не дает осложнений.

Показания для применения аналептиков сходны: это аллергический шок, состояние бактериальной интоксикации, отравление наркотиками и снотворными средствами, а также все

виды коллапса (катастрофически пониженного артериального давления) у детей и взрослых.

Область их применения в детской практике сейчас значительно сузилась – выяснено, что такие препараты, как кордиамин и камфара, неблагоприятно воздействуют на организм ребенка.

Кордиамин желательно иметь дома в виде капель – они весьма эффективно поднимают артериальное давление, полностью заменяя инъекции препарата.

Помните, что кордиамин вызывает сужение сердечных артерий и его применение следует ограничить у людей, перенесших ранее инфаркт миокарда или страдающих стенокардией.

При резком снижении кровяного давления достаточно принять 10–15 капель кордиамина, разведя их небольшим количеством воды. Прием препарата можно повторить через 1–2 часа.

Кофеин-бензоат натрия является более доступным и «спокойным» в смысле побочных эффектов средством – он обладает выраженным стимулирующим действием на сердце и мозговое кровообращение. Если изучение других аналептиков привело к обнаружению новых нежелательных воздействий этих препаратов, то кофеин в наше время обнаружил множество полезных свойств, неизвестных ранее.

Во-первых, этот лекарственный препарат эффективно расширяет мозговые сосуды, улучшая кровоснабжение головного мозга, чем, собственно, и объясняется стимулирующее действие кофеина и содержащих его продуктов.

Во-вторых, кофеин улучшает условия интенсивной работы сердца, если, конечно, он принимается в разумных дозах. Под его воздействием сердечная мышца начинает обильно снабжаться кровью, повышается ее сократимость и уровень обмена веществ в клетках миокарда.

Следует также заметить, что кофеин обладает ощутимым мочегонным действием, так как он расширяет почечные сосуды, увеличивая приток крови к почкам и образование мочи.

Принимать кофеин можно по 1–2 таблетки при упадке сил, снижении артериального давления и умственном переутомлении. К препаратам кофеина может развиваться своеобразное привыкание в виде психической зависимости – свидетельство этому неумеренное потребление кофе многими людьми, так что следует обратить внимание на целесообразность очередного приема этого средства.

Одним из важных побочных эффектов кофеина является его

способность к накоплению в организме, что может привести к отравлению. Этот фактор очень опасен во время применения препарата у детей, так как дети способны давать тяжелые реакции на большие дозы кофеина. Поэтому не рекомендуется использовать его в детской практике без особых показаний.

У взрослых также могут наблюдаться явления интоксикации этим средством – боли в сердце, дрожь в руках и (достаточно часто) снижение потенции у мужчин. Ранее пытались лечить некоторые формы импотенции с помощью кофеина, но сейчас от этой практики отказались, так как вреда в этом случае гораздо больше, чем пользы.

Камфара – самый слабый аналептик, она незначительно возбуждает дыхание и в большей степени сердечную деятельность. Все эффекты камфары уступают эффектам других препаратов этого ряда, но при их отсутствии камфара способна немало помочь.

Вводить этот препарат следует подкожно в дозе 2–4 мл, при нанесении на кожу она оказывает противовоспалительное и антимикробное действие, поэтому ее применяют для лечения воспалительных заболеваний суставов и мышц.

Камфара действует более длительно, чем другие аналептики, также препарат полезен при заболевании легких, потому что выводится камфара из организма в неизмененном виде, антисептически действуя на легкие и печень.

В качестве стимулирующего средства дома также будут полезны настойки лимонника и элеутерококка. Эти натуральные средства увеличивают энергетический потенциал нашего организма, поднимают артериальное давление и весьма полезны как поддерживающие средства при старении.

Успокаивающие и снотворные средства

Для лечения неврозов и бессонницы в домашних условиях эффективно использовать экстракты пассифлоры и майского ландыша. На ночь можно принимать их по 15–30 мл, эти препараты не вызывают побочных действий и показаны при всех видах бессонницы.

В качестве снотворного также применяется лекарственный препарат донормил – это шипучие таблетки, обладающие мягким транквилизирующим эффектом. Иногда при их применении отмечается снохождение и бессознательное пробуждение, но устранение этих проявлений достигается путем уменьшения дозировки.

На ночь в стакане воды следует растворить 1 шипучую

таблетку, после приема которой через 15–20 минут наступает глубокий, близкий к физиологическому сон. Донормил не вызывает утренней слабости, но во время курса лечения все же не стоит садиться за руль автомобиля, так как этот препарат несколько снижает двигательные реакции и рассеивает внимание.

Средства от боли в спине и суставах

Противовоспалительные препараты

Следующий пункт нашего рассказа – боли в спине. Огромное количество людей сейчас страдает различными видами остеохондроза и радикулита, люмбаго и межреберной невралгией.

Межреберная невралгия – заболевание, характеризующееся приступообразными болями в груди, нередко имитирующими сердечный приступ, и болевым синдромом в задних отделах спины. Происходит это по причине ущемления межреберных нервных стволов во время резких движений или физической работы, когда человек уже приобрел какие-либо нарушения в осанке.

В этом случае нагрузка на позвоночник распределяется неправильно и грудные межреберные мышцы непроизвольно сокращаются, вызывая компрессию нервного ствола. Боль иногда бывает настолько сильной, что человек вынужден неподвижно замереть в выбранном положении, которое обеспечивает наименьшие болевые ощущения. Многие начинают думать, что произошел сердечный приступ, так как боль часто присутствует в области сердца и за грудиной.

Главный диагностический признак межреберной невралгии – изменение интенсивности боли в процессе дыхания и телодвижений – во время сердечного приступа боль не меняет своих характеристик в зависимости от положения тела, тогда как невралгическая боль утихает, если страдающий ею найдет подходящую позу.

Здесь нам на помощь приходят различные обезболивающие средства. Арсенал этих препаратов столь велик, что для описания хотя бы небольшой их части понадобится отдельная книга. Мы остановимся на основных представителях анальгетиков, которые и применяются в большинстве случаев.

Классический препарат анальгин, известный, наверное, каждому ребенку, в наше время уступил место другим, более сильным средствам. Поэтому мы не будем описывать его лечебные свойства, а подробно рассмотрим особенности применения так называемых нестероидных

противовоспалительных средств – к их числу относятся препараты индометацин, ибупрофен и бутадион, непосредственно же анальгетические средства нами будут описаны чуть позже.

Индометацин – известный большинству людей препарат, облегчающий боли воспалительного характера. Ибупрофен и бутадион являются, в принципе, его аналогами, и применение их подчиняется тем же правилам, что действуют и в отношении индометацина.

Назначают это средство в основном при различных невритах и невралгиях. Лечение проводят курсами, так как однократный прием индометацина не приносит быстрого избавления от боли.

Нестероидным этот препарат называется потому, что не содержит в своем составе гормональных компонентов – так называемых стероидов (базовый препарат этого ряда – преднизолон), которые тоже обладают выраженным противовоспалительным эффектом, но не производят должного обезболивания.

Индометацин показан при радикулите и остеохондрозе, так как основной причиной болевого синдрома в этих случаях является воспалительный процесс, но он также имеет терапевтическое действие во время приступов ишиаса и межреберной невралгии, а также всех суставных болей ревматической природы.

Прием индометацина следует производить строго после еды, так как он раздражающе действует на слизистую оболочку желудка и способен провоцировать обострение гастрита или язвенной болезни.

Обычно это средство назначает лечащий врач, но в домашних условиях его применение вполне возможно, индометацин успешно облегчает резкие невралгические боли после нескольких дней его курсового приема.

Противопоказаниями к применению этого препарата являются заболевания печени и желудочно-кишечного тракта. Все эти лекарственные средства обладают токсическим воздействием на функцию печени, но при употреблении их в строго необходимых дозах (2–3 таблетки в день) этот эффект не проявляется.

Ибупрофен и бутадион незначительно отличаются от индометацина по своим лечебным свойствам, и применение их также будет полезно в случае вышеуказанных заболеваний – в домашней аптечке этим препаратам всегда найдется заслуженное место.

Анальгезирующие средства

К числу непосредственно обезболивающих средств можно отнести препараты баралгин и спазмалгон – они прекрасно снимают большинство болевых синдромов, обладают малым количеством побочных эффектов (кроме аллергии) и прием их не грозит опасностью передозировки, так как рекомендуемая доза (1–2 таблетки или 1 ампула внутримышечно) всегда успешно облегчает боль. На место инъекции для лучшего рассасывания препарата будет полезно поставить теплый компресс.

Противопростудные средства

Среди средств, предназначенных для снятия симптомов простуды, большое место занимают капли и настойки.

Насморк прекрасно устраняется закапыванием в нос нафтизина и санорина – эти капли обладают устойчивым сосудосуживающим эффектом, уменьшая секрецию слизистой оболочки носа. Достаточно закапывать по 2–4 капли несколько раз в день, чтобы ваше дыхание оставалось свободным.

Важно лишь помнить, что подобные препараты вызывают привыкание и в результате долгого их применения происходит вторичный отек слизистой носа – насморк как бы «не проходит», вынуждая заболевшего продолжать применение капель.

Это рефлекторный ответ сосудистых рецепторов носа на постоянное сосудосуживающее воздействие препаратов – после окончания его слизистая оболочка носа максимально набухает, и требуется длительный перерыв в лечении, который и обеспечит восстановление носового дыхания.

Кашель иногда доставляет сильные неудобства, становясь затяжным, когда приступы его начинают сопровождаться одышкой и сердцебиением. Среди большого перечня противокашлевых средств основными являются либексин, терпингидрат и бромгексин.

Эти средства обладают отхаркивающим и успокаивающим кашлевой рефлекс действием, наиболее выражено оно у либексина. Показан либексин при остром и хроническом бронхите, гриппе, пневмонии и простудных заболеваниях, сопровождающихся сухим мучительным кашлем. Препарат этот не имеет побочных эффектов, но противопоказан во время обильного образования секрета в дыхательных путях, так как есть опасность попадания бронхиального содержимого в пищевод, что грозит воспалением, особенно у детей.

Либексин следует принимать по 1 таблетке 3–4 раза в день, глотать таблетку, не разжевывая. В большинстве случаев кашель любого характера быстро проходит.

Терпингидрат отличается выраженным отхаркивающим эффектом и хорошо помогает при хроническом бронхите, когда плохо отходит содержимое дыхательных путей. Большие дозы терпингидрата могут вызвать рвоту и раздражающе действуют на почки, так что необходимо применять этот препарат в строго рекомендуемой дозе – 1–3 таблетки в день.

Прием терпингидрата нежелателен при язвенной болезни и обострении гастрита, в остальном же данный препарат вполне безопасен и подходит для домашнего лечения.

Бромгексин – драже по 0,004 г, исключительно малотоксичный препарат, даже в больших дозах не вызывающий существенных побочных эффектов. Принимать бромгексин следует по 1–2 драже 3–4 раза в день, но в случаях острого трахеита или бронхита взрослым дозу можно повысить до 4–6 драже в день. Этот препарат облегчает дыхание и улучшает отделение мокроты, что благоприятно сказывается на течении болезни.

Сейчас в аптеках имеется немалый выбор противокашлевых средств, но следует помнить, что дорогой препарат – еще не значит эффективный, и все данные средства сходны по своему терапевтическому воздействию.

Жаропонижающие средства

В качестве классических жаропонижающих мы используем в домашней практике аспирин и парацетамол. Аспирин (ацетилсалициловая кислота) обладает настолько разнообразным спектром действия, что невозможно совсем отказаться от использования этого препарата. Некоторые считают аспирин просто панацеей от всех болезней и принимают его при каждом удобном случае – головной боли, простуде, посталкогольном состоянии, болях в спине и суставах и прочих неприятных ощущениях, забывая о том, что ацетилсалициловая кислота имеет свой набор показаний в качестве средства первой помощи.

Аспирин способен помочь при воспалительных процессах, высокой температуре и головной боли, далее его терапевтический эффект имеет значение только в условиях стационара, когда требуется достоверный диагноз и точный расчет требуе-мой дозы.

Не стоит забывать и про его антикоагулянтное (разжижающее кровь) действие, когда аспирин снижает наклонность к образованию тромбов – этот эффект препарата важен для пожилых людей.

Не стоит увлекаться его приемом, если у вас имеется язва желудка или двенадцатиперстной кишки – как всякая кислота,

аспирин раздражает слизистую оболочку, поэтому людям, страдающим вышеуказанными заболеваниями, рекомендуется запивать аспирин молоком, и абсолютно противопоказан этот препарат при гемофилии (кровоточивости).

Наиболее оптимальная для применения форма препарата – шипучие растворимые таблетки. Их лечебный эффект ничем не отличается от простых, тогда как отрицательное воздействие на желудок сведено к минимуму. В качестве общей рекомендации можно посоветовать принимать аспирин только в случаях, указанных в этой главе или в аннотации на препарат.

Парацетамол – препарат, аналогичный фенацетину. До недавнего времени его ошибочно считали абсолютно безвредным и широко применяли в детской практике. Сейчас выяснено, что парацетамол – не такое уж безобидное средство и обладает достаточно сильным токсическим воздействием на печень.

В больших дозах этот препарат способен вызывать у детей гепатит и поражение сердца, но вряд ли кто осмелится настолько превысить необходимую дозировку, так как эффективность парацетамола вполне достаточна и в терапевтических дозах – 2–3 таблетки в день. Его показаниями являются высокая (до 39 °С) температура, головная боль и разнообразные симптомы простудных заболеваний.

Необходимо лишь помнить, что температура до 38,5 °С вообще не требует приема жаропонижающих препаратов, так как в этом температурном пределе наш организм интенсивно борется с инфекцией. Дальнейшее же повышение температуры тела говорит о том, что болезнетворное воздействие микроорганизмов превысило наши защитные способности и необходимо лечебное вмешательство.

Однако жаропонижающие средства не избавляют организм заболевшего человека от инфекции и главная роль в лечении инфекционных болезней отводится антибиотикам.

Антибиотики

Антибиотики – это лекарственные препараты, останавливающие размножение болезнетворных микробов и уничтожающие их путем разрушения ДНК бактерии или вируса. Образно говоря, клетка патогенного микроорганизма получает «камень вместо хлеба», и выработка им токсических веществ, собственно, и вызывающих само заболевание, прекращается.

В наше время в медицинскую практику введено огромное количество самых различных антибиотиков, так что в пределах этой главы мы рассмотрим только несколько базовых препаратов,

которые возможно использовать самостоятельно в домашних условиях. Основным критерием в данном случае является простота дозировки, широта терапевтического применения и отсутствие выраженных побочных действий на организм.

Подавляющее большинство этих препаратов имеет некоторые существенные токсические эффекты, поэтому назначение их оставим врачам.

Тетрациклин обладает достаточно широким спектром действия – инфекции мочеполовой системы, пиелонефриты, воспаление органов дыхания, кожи и мягких тканей, остеомиелит, дизентерия; показан тетрациклин также и при ангине, бронхите, коклюше, скарлатине и менингите.

Применение тетрациклина у детей допускается только с 8 лет. Никогда нельзя использовать просроченное лекарство, так как продукты его переработки повреждают почечные канальцы. Антибиотик хорошо проникает в ткани, кости и спинномозговую жидкость – этим и объясняется терапевтическая активность тетрациклина.

Прием препарата следует разделить на 2–4 приема, по 1–2 таблетки 3–4 раза в день. Существует форма выпуска тетрациклина в виде таблеток по 100 000 ЕД с нистатином – нистатин предотвращает развитие кишечного дисбактериоза.

Данный антибиотик не обладает свойством кумуляции (накопления в организме) и выводится с мочой в неизмененном виде.

Линкомицин прекрасно останавливает развитие болезнетворных организмов, то есть обладает бактериостатическим действием. Назначают его внутрь или внутримышечно (внутривенное введение производится только в условиях стационара), антибиотик хорошо проникает во все биологические жидкости и обладает устойчивым терапевтическим эффектом.

Выпускается линкомицин в капсулах по 0,25 г (250 000 ЕД) и в ампулах, которые содержат 1 мл 30 %-ного раствора. Иногда в качестве побочного действия при применении линкомицина отмечается понос и желудочная диспепсия – подобную реакцию часто дают дети в возрасте до 8 лет, но происходит это только при пероральном приеме.

Комбинированный препарат олететрин содержит 2 части тетрациклина и 1 часть антибиотика олеандомицина. Олететрин также не способен кумулироваться в организме и обладает широким спектром действия.

Главным образом, этот препарат показан при всех видах пневмонии, бронхите, отите, рожистом воспалении и инфекциях

мочеполового тракта.

Принимать его следует внутрь по 250 мг (2 таблетки) 4–6 раз в сутки. Внутримышечно олететрин вводят по 100 мг 2–3 раза в сутки, но дома лучше предпочесть прием этого средства в таблетках – лечебный эффект будет тот же.

Побочное действие олететрина чаще проявляется у детей в виде стоматита или аллергической сыпи. В таком случае лучше прекратить прием препарата и проконсультироваться с врачом.

Все антибиотики требуют максимальной осторожности при самостоятельном их применении, так как способны вызывать различные осложнения как у детей, так и у взрослых.

Антиаллергические препараты

Аллергия – настоящий бич современного человека, ее проявления многообразны, и часто страдающие аллергией люди выглядят просто комично: зарегистрирован эпизод аллергической реакции мужчины на волосы собственной жены и один случай настолько обостренной чувствительности к горчице, что даже проезжающая в отдалении продуктовая машина вызывала у такого пациента тяжелый приступ бронхиальной астмы.

Среди антиаллергических препаратов наибольшее значение имеют хлорид кальция, диазолин, кетотифен и пипольфен – эти препараты эффективно снимают и предотвращают аллергические реакции, но чем выше активность препарата, тем выше его снотворная способность. Наиболее выраженным седативным эффектом обладает пипольфен – иногда его даже используют как самостоятельное снотворное средство.

Хлорид кальция хорошо помогает при аллергических дерматитах и других проявлениях аллергии, его можно принимать и внутрь – по 1 ампуле 10 %-ного раствора. Гораздо эффективнее внутривенное введение препарата, но производить инъекцию хлористого кальция должен только квалифицированный медик, так как попадание препарата под кожу совершенно недопустимо – обязательно возникнет некроз (отмирание) тканей.

Если все же произошло случайное введение хлористого кальция помимо вены, не стоит пугаться и следует немедленно ввести в зону попадания лекарства раствор новокаина любой концентрации – от 0,5 %-ного до 5 %-ного, в данном случае важно лишь превратить 10 %-ный хлористый кальций, который вызывает некроз, в раствор меньшей процентности, и тогда угроза омертвения тканей будет гораздо ниже; попутно вы избавите таким способом человека и от сильной боли.

Кетотифен, диазолин и пипольфен можно принимать в таблетках – по 1–2 таблетки на прием, но пипольфен ввергнет вас в полусонное состояние, так что употреблять это средство, находясь за рулем, не следует.

Сейчас в свободной продаже имеется множество новых антиаллергических средств, среди них надо отметить трексил и аллергодил – эти средства не имеют депрессивного воздействия на нервную систему, и при их применении не отмечается никаких других побочных эффектов, препараты эти идеально подходят для каждодневного приема.

Показаниями для использования указанных нами антиаллергических препаратов будут являться все виды аллергии – лекарственная, растительная (в том числе сезонный поллиноз), аллергия на шерсть животных и домашнюю пыль, пищевая аллергия и аллергия на химические агенты.

Для более точной диагностики аллергии лучше обратиться в аллергологический центр, где вам проведут все необходимые пробы и назначат соответствующее лечение.

Мази

Гормональные мази

Среди большого количества различных мазей и линиментов мы выделим три общих их вида – обезболивающие, ранозаживляющие и гормональные.

В состав гормоносодержащих мазей входят компоненты, являющиеся аналогами гормонов коры надпочечников – кортизона и дексаметазона. Кортизон и дексаметазон также являются составляющими мазей «Гидрокортизоновой» и «Дексаметазоновой», которые широко применяются в глазной и дерматологической практике.

Эти гормоны эффективно снимают все виды воспалительных процессов, но длительное их применение может само вызвать вторичный воспалительный процесс, так что предварительно лучше пройти консультацию у врача, ведь мощное воздействие гормональных мазей не всегда целесообразно.

В виде средств домашней помощи достаточно иметь в составе вашей аптечки мазевые препараты дермозолон, полькортолон и флуцинар.

Эти средства показаны при лечении заболеваний кожи, экземе, трофических язвах голени, псориазе, нейродермите и аллергических дерматитах. Препараты сходны по действию, в качестве побочных эффектов при их применении отмечаются атрофические изменения кожи (при длительном лечении) и ее

вторичные микробные поражения.

Способ применения таких мазей очень прост – мазь или линимент (жидкая мазь) наносят тонким слоем на пораженные участки кожи 1–3 раза в день. Продолжительность лечения не должна превышать 10 дней, но врач иногда продлевает курс до 25 дней и более – все зависит от характера заболевания.

Не рекомендуется использовать эти препараты на обширных участках кожи и во время беременности, а также и при наличии инфекционных заболеваний кожи.

Особо следует рассмотреть препарат полькортолон (Кеналог-40), который сейчас появился в продаже в виде баллончиков с распыляемым содержимым. Применяется он для лечения кожных аллергических заболеваний и различных дерматозов, сопровождающихся покраснением и зудом. Также эффективен этот препарат и при ревматоидном артрите.

Пораженную поверхность обрабатывают из баллончика, стараясь покрыть ее тонким слоем препарата 1 раз в 3–5 дней, так как средство это обладает длительным действием. Такая форма полькортолона очень удобна для домашнего применения, она не требует точного расчета дозировки и не имеет побочных эффектов общего характера. Помните, что этот препарат не следует использовать у детей до 6 лет.

Ранозаживляющие мази

Мазь солкосерил – это экстракт, получаемый из крови телят, он не содержит белков и не вызывает аллергии. Она способствует заживлению ран и восстановлению поврежденных кожных покровов, улучшает процесс восстановления ожоговой поверхности и приживление пересаженной кожи.

Местно солкосерил наносят на рану или раневую поверхность, после чего закрывают это место марлевой салфеткой. Можно наложить поверх салфетки не слишком тугую повязку и оставить мазь на ране в течение 1–2 дней.

Исключительно эффективна мазь «Ируксол» – она великолепно очищает загрязненные и инфицированные раны.

Применять ее можно во всех случаях плохо заживающих ран, при использовании «Ируксола» не отмечено никаких побочных эффектов, кроме небольшого жжения в области раны в начале лечения, что, естественно, не может служить причиной отказа от применения этой мази.

«Ируксол» ежедневно наносят на рану толстым равномерным слоем, иногда аппликации повторяют 2 раза в день. Под воздействием этого препарата успешно заживают даже глубоко инфицированные гноящиеся раны.

Мазь «Левомеколь» успешно помогает в лечении ожогов, когда они по своей глубине не превышают 1–2 степень и не вызывают общих нарушений в состоянии организма. Эта мазь обладает антимикробным и противовоспалительным действием, прекрасно переносится и не вызывает побочных явлений на коже.

Достаточно наносить ее 1 раз в день на область ожога – и уменьшится боль, а процесс заживления пойдет быстрее. Единственное, что следует знать – «Левомеколь» не следует наносить на только что полученный ожог, в этом случае целесообразнее будет применение жидкой диоксидиновой мази.

Перед началом применения диоксидиновой мази следует провести пробу на ее переносимость, особенно важно это в отношении детей – иногда на диоксидин у них отмечаются нежелательные реакции в виде озноба и головной боли.

Достаточно нанести мазь тонким слоем на поврежденную поверхность кожи и проследить за реакцией организма в течение 3 часов. При отсутствии побочных явлений можно начинать лечение.

Способ применения диоксидиновой мази аналогичен лечению солкосерилом, мазь наносят на рану или ожог 1 раз в два дня.

Обезболивающие мази

К анальгезирующим мазям относятся составы с обезболивающими и противовоспалительными компонентами, в частности это бутадионовая мазь и мазь «Эфкамон».

Обладая противовоспалительным и обезболивающим эффектом, они хорошо снимают суставные боли, также боль при обострении остеохондроза и радикулита. Достаточно просто нанести такую мазь на область локализации боли – и неприятные ощущения постепенно исчезнут.

Оба препарата сходны по методике применения и не вызывают побочных явлений. Эти мази не следует наносить на поврежденную кожу.

Показаны эти лекарственные средства при лечении ревматических болей в суставах, болей при обострении радикулита, ишиасе, тромбофлебите и воспалении геморроидальных узлов (бутадионовая мазь).

Дезинфицирующие и антисептические средства

Дезинфицирующие препараты предназначены для уничтожения болезнетворных микроорганизмов.

В доме всегда необходимо иметь такие средства, как

хлоргексидина биглюконат (аналог – мирамистин), раствор или таблетки фурацилина и перекись водорода.

Хлоргексидина биглюконат (далее – хлоргексидин) – это бактерицидное и антисептическое средство, обладающее широким спектром действия.

Применяют его для обработки операционного поля и рук оперирующего персонала, а также для промывания мочеполовых путей и мочевого пузыря при циститах.

Хлоргексидин эффективен как профилактическое средство во время половых сношений – с его помощью проводятся вагинальные ванночки и промывание уретрального канала.

Для промывания необходимо набрать в стерильный одноразовый шприц 10 мл раствора хлоргексидина и вставить канюлю шприца в отверстие уретры, после чего медленно ввести внутрь содержимое шприца.

Промывание мочевого пузыря проводится в стационаре, так как для этой манипуляции необходима его катетеризация.

Раствор фурацилина используется для промывания ран, полоскания горла при простудных и инфекционных заболеваниях, обработки областей гнойно-воспалительных процессов и как дополнительное средство при лечении бактериальной дизентерии.

При гнойно-воспалительных заболеваниях фурацилин применяют наружно в виде водного или спиртового растворов, а также 0,2 %-ной мази. Во время острой дизентерии его применяют внутрь по 0,1 г 4–5 раз в сутки.

В отдельных случаях на прием фурацилина отмечаются побочные реакции в виде потери аппетита, тошноты и рвоты, возможна аллергическая сыпь; длительное применение его может вызвать невриты.

Фурацилин следует применять с осторожностью при нарушении функции почек и повышенной чувствительности к этому препарату.

Перекись водорода используется в основном для обработки ран во время перевязок и как дезинфицирующее средство при воспалительных заболеваниях слизистых оболочек. Применять следует 30–35 %-ный раствор в качестве средства для предварительной очистки раны, также применение перекиси водорода возможно для промываний при гинекологических заболеваниях, сопровождающихся воспалительным процессом.

Итак, рассмотрев в этой главе некоторые основные медицинские препараты, которые необходимо иметь в составе домашней аптечки, мы приводим следующий их универсальный список.

Состав домашней аптечки

Средства от повышенного давления и желудочно-кишечных колик:

– андипал, дибазол, но-шпа.

Антиаритмические:

– калия оротат, калия хлорид, панангин (аспаркам).

Средства для снятия приступов стенокардии:

– нитроглицерин, корвалол, валокордин, кардиовален.

Аналептики (стимуляторы):

– кофеин-бензоат натрия, камфара, кордиамин, сульфокамфокаин.

Успокаивающие и снотворные средства:

– экстракт пассифлоры, настойка майского ландыша, донормил.

Обезболивающие и спазмолитические препараты:

– анальгин, индометацин, ибупрофен, бутадион, баралгин, спазмалгон.

Противопростудные средства:

– капли санорин, нафтизин.

Противокашлевые:

– либексин, бромгексин, терпингидрат.

Жаропонижающие:

– аспирин, парацетамол.

Антибиотики:

– тетрациклин, олететрин, линкомицин.

Мази гормональные:

– «Дермозолон», «Флуцинар», полькортолон (Кеналог-40).

Мази обезболивающие:

– бутадионовая, «Эфкамон».

Мази ранозаживляющие:

– «Солкосерил», «Ируксол», «Левомеколь», диоксидиновая мазь.

Дезинфицирующие средства:

– хлоргексидина биглюконат, «Мирамистин», фурацилин, перекись водорода.

Аптечка походная

В дороге пригодится…

Отправляясь в поход, необходимо захватить с собой в дорогу определенное количество лекарственных препаратов, которое поможет в экстренном случае – чаще всего это травмы, укусы насекомых и змей, а также ожоги и отморожения.

Чтобы аптечка не занимала много места в вашем рюкзаке, ограничьтесь противошоковым набором, одним или двумя дезинфицирующими растворами и перевязочным материалом.

В противошоковую укладку должны входить такие препараты, как кофеин-бензоат натрия, камфара, ампульный вариант преднизолона, раствор аммиака (нашатырный спирт), шприцы и жгут.

Жгут может потребоваться для остановки кровотечения и перетяжки укушенной змеей или насекомым конечности, для того чтобы остановить распространение токсичных компонентов от места укуса в организм.

При травматическом повреждении сосуда в первую очередь необходимо выяснить характер кровотечения – артериальное оно или венозное. Артериальное кровотечение происходит при повреждении какой-либо артерии, кровь при этом ярко-алая и вытекает пульсирующими толчками, соответствующими ритму сердечных сокращений.

Наложение жгута в этом случае необходимо производить выше места повреждения, так как в нашем организме кровь циркулирует по следующей схеме: от сердца к дистальным (периферическим) отделам конечностей, где, пройдя капиллярное русло и отдав тканям кислород, она возвращается по венозным сосудам обратно к сердцу.

При венозном кровотечении кровь истекает небольшими порциями, при этом она темно-вишневого цвета, так как насыщена продуктами тканевого газообмена. Жгут в данном случае накладывается ниже места кровотечения.

В летнее время жгут должен находиться на конечности не более двух часов, так как спустя это время может начаться некроз конечности из-за длительного перерыва в кровоснабжении. Зимой это время сокращается до одного часа.

Кровопотеря, особенно обильная, всегда сопровождается нарушениями сердечной деятельности и падением артериального давления – шоком. Шок возможен и при укусах змей, когда

начинается сильная интоксикация организма (токсический шок).

Наиболее частые причины шока – боль и потеря крови во время травмы. Артериальное давление падает до критических цифр, угасает сердечная деятельность, и пострадавшему грозит быстрая смерть, если ему не окажут хотя бы элементарную доврачебную помощь. Необходимо сразу постараться остановить кровотечение и ввести камфору и преднизолон.

Критериями состояния пострадавшего могут служить цвет лица – при развившемся шоке он бледный, лоб покрыт холодным потом, присутствует также значительное расширение зрачков и снижение их реакции на свет. В таких случаях преднизолон следует вводить в дозе 60–90 мг – это содержимое 2–3 ампул. Введение преднизолона поддерживает кровяное давление и стимулирует работу сердца – лучше этот эффект проявляется при одновременном введении камфары и кофеина.

Никогда не следует пугаться передозировки, так как шок имеет тенденцию к дальнейшему развитию, и в начале его часто бывает фаза возбуждения, когда в кровь выбрасывается большое количество адреналина. Человек в этот момент не осознает тяжести своего состояния, у него развивается кратковременная эйфория и прилив сил – пострадавший способен бежать, имея открытый перелом ноги, самостоятельно выбраться из-под упавшего на него дерева или не придавать значения огнестрельному ранению в область груди.

Все эти явления достаточно быстро проходят, и наступает следующая фаза шока – угнетение сердечной деятельности и дыхания. Именно в этот момент необходимы самые радикальные лечебные мероприятия – введение аналептиков, согревание пострадавшего и обеспечение ему покоя. В качестве доступного противошокового и обезболивающего средства будет полезно дать больному 100–150 г этилового спирта, разведенного небольшим количеством воды.

Все дальнейшие действия должны быть направлены на скорейшую доставку пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение, где ему смогут оказать квалифицированную врачебную помощь. Не забывайте, что в случаях обширных травм и огнестрельных ранений счет времени идет не на часы, а на минуты, так что промедление здесь действительно «смерти подобно» и может произойти непоправимое.

В нашей стране обитает более десяти видов ядовитых змей. Самые опасные из них – это кобра и гюрза. В случае укуса этих змей бывает трудно избежать трагического исхода даже в условиях медицинского учреждения. Токсичность змеиного яда может быть различной в зависимости от времени года и места

обитания змеи, но всегда надо рассчитывать на то, что укусила максимально ядовитая змея.

На змеиный укус наряду с токсическим шоком возможно также развитие тяжелой аллергической реакции – анафилаксии. В первую очередь надо постараться отсосать яд из ранки, но следует обратить внимание на состояние слизистой оболочки рта, не имеется ли на ней ссадин и других повреждений.

Пострадавшему необходимо давать как можно большее количество жидкости – воды или горячего чая, таким образом вы ускорите выведение яда из организма. При выраженной шоковой реакции можно ввести 30–45 мг преднизолона и 2–4 мл камфары или кофеина.

Из антиаллергических препаратов больному можно дать тавегил или пипольфен, но следует помнить, что эти средства сами могут немного снижать артериальное давление, так что при низких его цифрах применять их надо с осторожностью.

Сейчас многие спорят о том, насколько целесообразны наложение жгута выше места укуса и прижигание ранки огнем или химическими веществами. Конечно, это и дополнительная травма, и возможность занесения инфекции, но в полевых условиях, когда до ближайшего медицинского учреждения не один десяток километров, вы поневоле будете стоять перед выбором – мучительная смерть или дальнейшее лечение возможных осложнений.

Пожалуй, стоит обратить внимание лишь на применение жгута – при укусе сильно ядовитой змеи его не стоит накладывать на длительное время, так как в области укуса произойдет накопление токсичных продуктов и после снятия жгута состояние больного может резко ухудшиться.

Отправляясь в горы или в степь, помните, что от змеиного укуса вас может спасти прочная одежда – ботинки и брюки из плотной ткани. Разыскивая грибы, лучше вооружитесь палкой и с осторожностью заглядывайте в места, где может оказаться змея.

Комплект перевязочных материалов должен включать в себя бинт, вату, лейкопластырь и спиртовой раствор йода или бриллиантового зеленого. В продаже имеются также бактерицидные пластыри, которые полезно накладывать на инфицированные раны, и гемостатическая губка.

Гемостатическая губка представляет из себя поливинилхлоридную основу, покрытую кровоостанавливающим составом. Ее следует наложить на рану и плотно прибинтовать.

Для обработки небольших порезов и ссадин можно использовать медицинский клей БФ-6, который надежно закрывает поврежденную поверхность, образуя плотную пленку.

Универсальная походная аптечка

Противошоковый комплект:
– преднизолон, камфара, кофеин;
– спирт этиловый;
– спирт нашатырный;
– анальгин, тавегил, пипольфен;
– резиновый жгут;
– шприц.
Перевязочный комплект:
– бинт, вата, пластырь;
– гипотермический пакет;
– гемостатическая губка;
– раствор йода или бриллиантового зеленого;
– клей БФ-6 медицинский.
Дезинфицирующие растворы:
– фурацилин, перекись водорода.

Уход за больными

Если в вашем доме находится тяжелобольной человек, то для обеспечения его максимального покоя и комфорта необходимо соблюдать определенные рекомендации и правила.

Инфекционные болезни опасны возможностью заражения от больного окружающих его людей – друзей, родственников, детей. Постель инфекционного больного обязательно надо отделить занавеской или ширмой, особенно важно это в тесном жилище – таким способом вы уменьшите распространение инфекции. Предоставьте ему отдельную посуду, которую после использования обрабатывайте щелочными моющими средствами или любым другим дезинфицирующим раствором.

Сам больной по возможности должен соблюдать свою личную гигиену – ежедневно принимать ванну и менять раз в несколько дней постельное белье. Если его состояние не позволяет это делать, то заботу о нем должны взять на себя родные.

Проветривайте комнату, где находится больной человек, как можно чаще – это облегчит его состояние и снизит вероятность передачи инфекции. Если вы мнительны по натуре и постоянно опасаетесь заболеть, то вполне можно носить на лице ватно-марлевую повязку – для больного в этом не будет ничего оскорбительного, а вы просто предохраните себя от заражения.

Более профессионального ухода требуют больные с нарушениями мозгового кровообращения. Инсульт опасен своим повторным развитием и последующими осложнениями, так что уделите страдающему родственнику как можно больше вашего внимания.

В первую очередь, такому больному необходим полный покой. Ежедневно измеряйте у него кровяное давление и пульс – это важные показатели динамики заболевания. Для профилактики пролежней больного надо переворачивать в постели не меньше 2–3 раз в сутки. Пролежни возникают в условиях длительной неподвижности, когда сдавливаются ткани нижних отделов тела.

При их возникновении пролежни необходимо протирать растворами марганцевокислого калия и смазывать по краям йодом. Не следует забывать, что формируются пролежни постепенно и незаметно, а избавиться от них очень трудно, так как трофика поврежденных тканей нарушается столь глубоко, что подчас требуется операция по пересадке кожи.

Гораздо более опасным последствием обездвиженности является так называемая гиподинамическая пневмония.

Возникает данный вид пневмонии от того, что в легких происходит застой крови и появляется благоприятная среда для развития легочной инфекции. В качестве профилактического средства больному можно колоть пенициллин по 500 000 ЕД два раза в сутки – такая тактика предотвратит возникновение пневмонии.

Инсультных больных ни в коем случае нельзя подвергать переохлаждению, так как защитные функции их организма снижены настолько, что даже банальный насморк способен перейти в тяжелое заболевание.

Кормление парализованного человека имеет в себе ряд особенностей. Во-первых, при значительных нарушениях кровообращения головного мозга происходит нарушение глотательного рефлекса – больной не способен проглатывать даже самое малое количество пищи.

Поэтому в качестве питания таким пациентам рекомендуют давать жидкую пищу – бульон или суп. Голову больного следует держать в слегка приподнятом состоянии, чтобы не допустить попадания пищи в дыхательные пути.

Если присутствует кровоизлияние в мозг (геморрагический инсульт), то положение больного в постели должно обеспечивать отток крови от головы – голова должна быть приподнята. В случае же ишемических (связанных с кислородным голоданием) нарушений голову пациента следует располагать почти горизонтально.

Дети наиболее часто страдают от чрезмерной гипертермии – повышенной температуры. Такого ребенка следует раздеть и растереть водкой или разведенным водой спиртом в соотношении 1:2. Существует два вида повышения температуры у детей – гиперкинетический и эукинетический.

При гиперкинетическом виде происходит расширение подкожных кровеносных сосудов – а у детей они вообще расположены близко к поверхности кожи – и, как следствие, повышенная теплоотдача. Это наиболее благоприятный тип гипертермии, так как ребенок легче переносит высокую температуру.

При эукинетическом типе кровеносные сосуды сужаются и организм больного ребенка просто-напросто перегревается, не имея возможности отдать продуцируемое тепло в окружающую среду. Вот здесь-то и необходимо растирание всего тела спиртсодержащим раствором, так как существует опасность критического подъема температуры.

Больные, перенесшие операцию, как правило, испытывают трудности в передвижении и требуют к себе повышенного

внимания, особенно это относится к престарелым людям.

В домашних условиях на первое место здесь выходит обработка операционного шва, так как всегда имеется опасность попадания в него болезнетворных микроорганизмов.

Операционный шов можно обрабатывать перекисью водорода и фурацилином, стараясь не травмировать зарастающие ткани.

Кожные швы могут инфицироваться, и тогда возможно формирование свищей и гнойных затеков (карманов), которые требуют хирургической обработки в условиях перевязочной. Однако дома также есть возможность удовлетворительного ухода за операционной раной.

Для этого приготовьте растворы фурацилина (не очень высокой концентрации), перекиси водорода и приобретите любую антибактериальную мазь. Раз в два дня протирайте швы перекисью и фурацилином с использованием стерильных ватно-марлевых пакетов – их вы можете найти в любой аптеке.

После обработки дезинфицирующими растворами наложите на рану стерильную салфетку с мазью и зафиксируйте ее несколькими турами бинта или пластырем. Длительно не заживающие раны требуют применения ранозаживляющих мазей и внутримышечного введения биостимуляторов – например, экстракта алоэ.

Удаление многочисленных швов необходимо производить в перевязочной больницы или участковой поликлиники, так как всегда существует опасность занесения инфекции в остающиеся после швов ранки.

Травмы глаз очень болезненны и чреваты различными осложнениями. В случаях повреждения глаза всегда обращайтесь в глазную клинику, даже если вы и не испытываете каких-либо неприятных ощущений. Занос инфекции в орбиту глаза может привести к тяжелому воспалительному процессу и даже потере органа зрения.

Если вы испытываете боль и жжение в глазу, то попытайтесь промыть глаз слабым раствором калия перманганата или просто крепкого чая. Удаление инородного тела всегда следует проводить по направлению от внешнего края глаза к носу – там находится так называемый носослезный канал, через который происходит отток вырабатываемой слезы.

В основном, правила домашнего ухода подразумевают создание благоприятного режима для выздоровления: покоя, соответствующей гигиены и необходимого режима питания. При соблюдении всех этих условий человек сможет успешно преодолеть болезнь, и выздоровление не заставит себя ждать.

Глава V
Все о красоте

В человеке должно быть все прекрасно…

Эта глава, конечно же, адресована представительницам прекрасного пола, которые заняты работой и ведением домашнего хозяйства, но за всеми этими заботами не забывают и о себе и время от времени балуют свою кожу, ухаживая за своей внешностью.

Разумеется, стать красивой – это то, к чему стремятся все женщины. Еще чуть ли не с детства они начинают высказывать критические замечания по поводу своей внешности, сравнивать себя с известными всему миру красавицами, мечтать о том, чтобы стать хотя бы немножко похожими на них… Но не кажется ли вам, что, помимо того, чтобы найти свой имидж, свой стиль макияжа, очень важно свою красоту сохранить, и сохранить надолго. Разве не прельщает вас та перспектива, когда все ваши окружающие не могут распознать ваш истинный возраст, как бы ни старались? Разве вам не нравится, когда вы идете, а вам вслед оборачиваются все представители сильного пола и вы слышите их восхищенный шепот: «Какая красавица!»?

Но что вы делаете для того, чтобы достичь таких результатов? Как часто вы, стремясь ухаживать за своей внешностью, стараетесь накупить как можно больше отечественных и импортных (импортные предпочтительнее) косметических средств, которые так активно рекламируются последнее время. Конечно, определенный ассортимент таких средств и в самом деле не помешает, но не закупать же их целыми сумками!

Представьте себе, чего вы можете достичь: хорошеть, хорошеть и еще раз хорошеть, не затрачивая при этом лишних денег. Разве это для вас не заманчиво? Вы спросите, как же такое возможно? Ответ очень прост: если и не все, то почти все косметические средства, которые сделают вас красивее и моложе, можно изготовить собственными руками, пользуясь практически только содержимым… вашего холодильника и кухонных шкафчиков! Да, возможно, вы об этом не подозревали, но ваша кухня, которую вы привыкли считать только за то место в доме, где вы готовите всевозможные деликатесы своему любимому мужу, может превратиться в настоящую фирму по выпуску отменнейшей косметической продукции.

Вот и предлагаем вам поговорить о том, как же научиться хорошо выглядеть без каких-либо особенных косметических средств, на которые вам придется копить деньги не один месяц… И стоит ли копить?

Уход за кожей лица

Кожа лица – это то, что доставляет вам, пожалуй, больше всего хлопот. А между тем, именно здоровая кожа – это секрет вашей красоты.

Что ни говорите о том, что все свои недостатки внешности можно скрыть, но пора вуалей давно миновала, и те косметические дефекты кожи, которые рано или поздно появляются с возрастом, не удастся замаскировать ничем. А к тому же разве вам нравится на работе выглядеть более или менее эффектно, причем лишь издалека (благодаря тональному крему и нескольким слоям пудры – очень «тяжелому» макияжу, который лишает вас естественности), а дома уныло созерцать в зеркале многочисленные морщинки и черные точки на коже?

Учтите: кожу лица надо *очищать, питать, увлажнять* и *защищать.* Без этих «четырех китов здоровой кожи» ваша красота, увы, слишком быстро сойдет на нет, и тогда придется говорить еще и о пятом ките – *лечение проблемной кожи.*

Очистку лица вы, дорогие наши читательницы, наверняка представляете, как некий дружественный союз мыла и горячей воды. Иногда к арсеналу этих средств по уходу за лицом добавляется еще и косметическое молочко (вариант: косметические сливки) плюс пара небрежных мазков кремом. И на этом все!

Милые дамы, вынуждены вас разочаровать: мыло и вода, которыми вы так злоупотребляете – это далеко не самый лучший способ очистки лица, так как горячая вода сушит кожу, а мыло разрушает естественную защитную смазку кожи. В результате появляются морщинки и шелушащиеся участки кожи, которые вы с сомнительным успехом пытаетесь замазать кремом – это все, чего вы добиваетесь. А если у вас жирная кожа, то ждите, что после такой процедуры она будет блестеть еще больше, чем обычно.

Так что этот способ очистки кожи не должен вас устраивать. В крайнем случае, пользуйтесь им раз в неделю при жирной коже и раз в две недели – при сухой (учтите, что и в том, и в другом случае можно пользоваться водой исключительно комнатной температуры и мылом типа «Детское», в котором содержатся избыточные жиры, благодаря чему кожа не пересыхает).

Но лучше всего будет, если вы возьмете на заметку другие, более эффективные способы очистки кожи лица.

1. Конечно же, очистка кожи лица с помощью воды остается самой популярной. Но при этом надо помнить, что вода, которая течет у нас из кранов в ванной и на кухне – это вода жесткая, то

есть та, в составе которой есть слишком много различного рода примесей. А примеси эти высушивают кожу в два счета! Неужели вам придется отказаться от умывания? Конечно, нет. Вода – это по-прежнему одно из лучших косметических средств, но жесткую воду необходимо смягчать.

Делается это очень просто. Во-первых, мягкой является кипяченая вода: все вредные примеси в ней образуют осадок (ту самую накипь на чайнике, с которой вам время от времени приходится бороться, вооружившись чистящим средством).

Во-вторых, очень хороших результатов вы сможете добиться тогда, когда в обычную воду станете добавлять немного питьевой соды (1/3 ч. л. на 1 литр воды). Смеем уверить, что эффект вас порадует. Вместо соды можно использовать глицерин (1 ст. л. на 1 литр воды) или борную кислоту (1/2 ч. л. на 1 литр воды).

В-третьих, вспомните знаменитые ванны из молока, которые так любила принимать Клеопатра. Да, молоко – это один из незаменимых для вашей красоты продуктов. Почему бы вам не попробовать развести молоко водой комнатной температуры в соотношении 1:1? Результат – здоровая, мягкая и ровная кожа, которую просто кощунственно будет прятать за слоем тонального крема, настолько она будет хороша!

В-четвертых, можете и немного подкислить воду для умывания – это тоже прекрасно смягчает воду. Для этого будет вполне достаточно на 1 литр воды добавить 1/2—1 ст. л. лимонного сока. Такой состав для умывания больше всего подходит тем из вас, кому доставляет немало неприятностей кожа с сильным блеском (кожа жирного типа).

Для очистки кожи годятся и другие средства. Так, например, с этой целью смело можете использовать любое растительное масло (если решили использовать подсолнечное, то учтите, что оно должно быть обязательно нерафинированным), которое предварительно надо подогреть до теплого состояния. Смочите в масле ватный тампон и протирайте им кожу по направлению снизу вверх – от подбородка до лба – по кожным линиям или же легкими круговыми движениями. Остатки масла промокните тонкой бумажной салфеткой. Этот способ прекрасно подойдет обладательницам сухой и нормальной кожи.

Думаем, что для вас будет полнейшей неожиданностью то, что вы вполне сможете сами приготовить такое нужное средство, как косметическое молочко, в домашних условиях. Большинство женщин, как правило, привыкли покупать его в парфюмерно-косметических магазинах. Но мы предлагаем вам хороший рецепт «домашнего» аналога этого средства, которое, возможно, окажется гораздо эффективнее фабричного.

Настрогайте четвертую часть бруска туалетного мыла, залейте его половиной стакана воды, поместите на водяную баню и подождите, пока мыло полностью не растопится.

В мыльный раствор добавьте немного пчелиного воска (количество его должно быть равно количеству мыла) и, помешивая массу, дайте ей полностью растопиться. У вас должна получиться однородная смесь, которая и станет основой для косметического молочка.

Важным компонентом этого косметического средства являются грецкие орехи. Ядра четырех грецких орехов истолките, а затем добавьте в них 1,5 стакана теплой воды, все время помешивая. Жидкости дайте немного постоять, потом вновь размешайте ее и процедите через несколько слоев марли, не забыв отжать остаток.

Получившееся «ореховое молоко» по каплям влейте в мыльно-восковый раствор, а затем добавьте 100 мл водки или камфарного спирта. Получившееся у вас средство слейте в баночку.

А теперь считайте, что в ваших руках находится превосходное средство, которое не только превосходно снимает макияж, но и питает и разглаживает кожу, делая ее более здоровой и красивой.

Питание и увлажнение кожи лица. Эта проблема лучше всего, пожалуй, решается с помощью косметических масок. Многие из вас, к сожалению, считают, что это средство нужно применять как можно реже, ведь делать их слишком сложно и долго… Если вы так думаете, то вы не правы! Начнем с того, что приготовить маску можно и за пять минут, а для того чтобы она подействовала, достаточно будет максимум получаса. А уж потратить хотя бы полчаса на то, чтобы сохранить красоту, – это дело святое, согласны?

К тому же вовсе не обязательно (да и просто не нужно) делать маску каждый божий день – одного раза в неделю будет вполне достаточно (исключая те случаи, когда вы лечите какие-либо косметические дефекты кожи).

Кроме того, именно маска – это то средство, которое способно успешно как питать, так и увлажнять кожу (а многие косметические маски, к тому же, способны кожу и лечить). Думаем, что все это поможет вам понять, что время от времени баловать свою кожу косметической маской – очень полезно.

А теперь очередь за рецептами.

Итак, у вас *сухая кожа*. Пока она гладкая, матовая, с почти незаметными порами… Но что будет завтра? Шелушение и морщинки, которых с каждым днем будет все больше и больше! Давайте попробуем это предотвратить.

1. Для маски, которая поможет вам разгладить увядающую кожу, возьмите 1,5–2 ч. л. творога средней жирности и разотрите его с 1 ч. л. сока петрушки или укропа (если нет ни того, ни другого, подойдет и некрепкий раствор чая) и таким же количеством льняного масла (можете заменить его любым другим растительным маслом, но льняное в данном случае будет наиболее приемлемо). Для аромата добавьте несколько капель лимонного или апельсинового сока.

Кожу лица предварительно очистите одним из способов, о которых мы вам уже рассказывали. После этого с помощью специальной кисточки нанесите маску на лицо. Подержав ее 15–20 минут, можете удалить ее с помощью ватного тампона или мягкой салфетки. В заключение процедуры ополосните лицо настоем из зелени петрушки, чайным раствором или просто мягкой водой комнатной температуры.

2. На сухую кожу очень хорошее воздействие оказывает картофель (не случайно тем, у кого сухая кожа, нередко советуют умываться водой с разведенным в ней крахмалом). Итак, отварите «в мундире» одну картофелину, остудите ее, очистите и разомните. После этого добавьте в пюре приблизительно 1 ст. л. растительного масла и небольшое яблоко, предварительно очищенное от кожуры и натертое на терке. Получилась превосходная смесь для маски.

Нанеся ее на лицо, продержите так 20 минут, после чего маску можно удалить, пользуясь водой комнатной температуры.

3. Если у вас сухая кожа, то наверняка вы замечаете, что довольно часто (особенно после умывания) ваша кожа становится более чувствительной и, кроме того, у вас появляется неприятное ощущение стягивания кожи. Это состояние очень легко предотвращается с помощью косметической маски на основе яичного желтка.

Для того чтобы приготовить эту маску, разотрите один яичный желток и добавьте в него небольшое количество густой сметаны. По желанию можете добавить в смесь 2–3 ч. л. фруктового, ягодного или овощного сока. Все тщательно перемешайте. Маска готова.

Полученную смесь, нанеся ее на предварительно очищенную кожу лица, подержите в течение 15 минут, после чего смойте чуть теплой водой (желательно разведенной наполовину молоком). Положительный эффект не заставит себя долго ждать.

4. Бывает так, что от злоупотребления мылом и горячей водой сухая кожа не только шелушится, но и раздражается. В этом случае не стоит забывать о маске из абрикосов. Возьмите 2–3 крупных абрикоса, вымойте их, очистите от кожуры, удалите

косточки и разомните вилкой. В полученную кашицу добавьте 1 ст. л. кислого молока или кефира.

Маску применяйте точно так же, как и в предыдущих случаях, и держите ее не более 15 минут. Так как состав для маски получается довольно жидким, после нанесения смеси на лицо вам придется прилечь. Полезные вещества, содержащие-ся в плодах абрикоса, помогают справиться с раздражением кожи, делая ее гладкой и свежей.

5. Если вы любите тропические фрукты, то наверняка покупаете бананы. Не торопитесь съедать их все: половину банана оставьте, для того чтобы сделать состав для маски, прекрасно увлажняющей сухую кожу.

Половину банана разомните (для удобства сначала рекомендуем вам нарезать банан кружочками, а потом уже вооружаться вилкой). В кашицу добавьте несколько капель лимонного сока, а затем – такое же количество оливкового масла.

Маску применяйте точно так, как и в предыдущем случае. Удалять ее лучше всего будет шпателем, после чего не забудьте ополоснуть лицо чуть теплой водой.

Жирная кожа, как вы знаете, характеризуется другими признаками. Так, например, те люди, у которых кожа именно этого типа, страдают от того, что она слишком сильно блестит (конечно, естественный блеск кожи – это просто замечательно, но ведь не до такой же степени!). А еще жирная кожа – грубая, неровная, с расширенными порами. Нередко такая кожа «украшается» черными точками и угрями… Печально? Утешьтесь тем, что жирная кожа не так быстро стареет, как сухая, и в этом ее преимущество. А что касается недостатков такой кожи, то их можно довольно легко исправить с помощью специальных косметических масок. Вот некоторые из рецептов.

1. Хорошее воздействие на жирную кожу оказывает маска из дрожжей. Возьмите 2 ч. л. обычных пекарских дрожжей и смешайте их с таким же количеством сока капусты (в этом случае годится как свежая, так и квашеная капуста). Смесь налейте в небольшую баночку и поместите в миску с горячей водой. Как только заметите первые признаки брожения, считайте, что маска готова. Держать такую маску можно 15–20 минут, после чего удалите ее. Ополаскивать лицо в этом случае можно как теплой водой, так и капустным соком.

Преимущество этой маски состоит в том, что в ней много витаминов, особенно витамина С, который значительно улучшает состояние кожи. Витаминизированная маска прекрасно разглаживает жирную кожу и снимает сальный блеск. Поэтому женщинам с жирной кожей советуем не забывать об этом рецепте:

результат, как говорится, будет налицо.

2. А теперь предлагаем вам самую простую маску для жирной кожи. Возьмите белок одного сырого яйца и тщательно взбейте его. Маску наносите с помощью ватного тампона или косметической кисточки. Нанеся первый слой, подождите, пока он не превратится в тонкую пленку, после этого точно так же следует нанести второй и третий слои. Когда последний слой также примет вид пленки, смойте белок теплой водой, а затем сразу же ополосните лицо холодной – поры быстро стянутся.

3. Мы уже говорили, что для того чтобы сделать хорошую косметическую маску, вполне пригодятся различные продукты, которые имеются у вас на кухне. Самые обычные помидоры – это не исключение. Несколько помидоров вымойте и нарежьте дольками, которые наложите на кожу лица (естественно, предварительно очищенную). Через 15 минут снимите помидорные дольки и умойтесь прохладной водой.

У этой маски есть и другой вариант. С помощью ватного тампона нанесите на лицо немного томатного сока. Через 15 минут ополосните лицо прохладной водой, в которую можете добавить несколько капель лимонного сока.

4. Если у вас жирная кожа, то ее следует постоянно смягчать и тонизировать. В этом смысле очень хорошие результаты дает облепиховая маска. Половину стакана ягод облепихи тщательно вымойте, после чего положите их в марлю и отожмите. В полученный сок добавьте четвертую часть стакана меда, одно яйцо и, если хотите, для густоты добавьте «на глаз» немного пшеничной муки. Маску надо держать на лице в течение 15–20 минут.

Преимущество этой маски состоит в том, что смесь для нее можно хранить в холодильнике. Если у вас проблемная кожа, то будет хорошо, если вы не поленитесь и будете делать эту маску в течение нескольких дней подряд.

5. Для тех, у кого кожа не просто жирная, но и очень грубая и пористая, подойдут маски из моркови. Делается такая маска очень быстро: очистите одну морковь средней величины и натрите на мелкой терке. Полученную кашицу наложите на лицо и подержите в течение 15–20 минут.

Такую маску рекомендуется делать регулярно хотя бы раз в неделю – тогда результат вас непременно порадует. Но мы хотели бы вам посоветовать не использовать для подобной маски морковь красных сортов, так как при этом вы рискуете получить оттенок кожи морковного цвета, что, думаем, понравится далеко не каждой из вас.

Нормальная кожа – это тот идеал, к которому стремятся все

женщины. В самом деле, этой кожей просто невозможно не восхищаться: она ровная, гладкая, с легким естественным блеском и малозаметными порами. Одним словом, ухаживать за ней не надо?.. Что вы! Это вовсе не так, учитывая то, что даже нормальная кожа способна стареть: чем старше возраст женщины, тем суше она становится. Так что косметические маски время от времени не повредят и ей. Поделимся с вами несколькими рецептами.

1. Возьмите 1 ст. л. любого фруктового или ягодного сока и смешайте его с таким же количеством муки или толокна. Подержав маску на лице 15–20 минут, смойте ее теплой водой.

2. Эта маска позволит вам надолго сохранить вашу кожу мягкой и упругой. Для того чтобы сделать такую маску, возьмите 2 ч. л. жирного творога, добавьте 1 ч. л. яблочного или грушевого сока, 1,5 ч. л. камфарного масла и 1/2 сырого растертого яичного желтка. Теперь все тщательно перемешайте. Смесь для маски готова.

Нанеся ее на предварительно очищенную кожу лица, подержите маску не более 15 минут, после чего удалите с помощью ватного тампона и ополосните лицо чуть теплой водой с питьевой содой (1/2 ч. л. на 1 стакан воды). Та же маска годится и для того, чтобы поддерживать в хорошем состоянии сухую кожу.

Для того чтобы питать и увлажнять кожу, существуют не только косметические маски, но и другие средства, среди которых наиболее распространены *кремы* и *лосьоны*. Конечно, их вы предпочитаете покупать в магазине, но это еще не значит, что нельзя изготовить просто замечательные кремы и лосьоны в домашних условиях.

1. Лосьон на основе зелени укропа очень хорош для сухой кожи. Как только замечаете, что она начала терять свою эластичность и покрываться мелкими морщинками, срочно приготовьте следующий лосьон.

Мелко нарежьте несколько веточек укропа, добавьте по 1 ч. л. лекарственных трав (липового цвета и шалфея). Полученную смесь залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте в течение нескольких минут. Остудив и процедив настой, влейте в него 1/2 стакана сухого виноградного вина.

Полученный лосьон быстро возвращает коже утраченную упругость. Кстати, хорошее действие на сухую кожу оказывает и зелень петрушки, и поэтому вы смело можете приготовить лосьон и из нее.

2. Лосьон из розовых лепестков особенно хорош для жирной кожи. 1 ст. л. розовых лепестков залейте 2 стаканами кипятка, накройте крышкой и дайте настояться в течение 10–15 минут,

после чего настой процедите. Добавьте несколько капель лимонного сока и такое же количество сока, выжатого из свежего огурца, после чего разбавьте состав небольшим количеством сухого виноградного вина.

Поясняем, что спирт для приготовления лосьонов мы не рекомендуем даже тем, у кого жирная кожа, поскольку спирт сушит кожу. Поверьте, даже жирную кожу можно пересушить, и выглядеть она будет далеко не лучшим образом.

А на основе виноградного вина у вас получился замечательный лосьон. Если вы приготовили его, то считайте, что в ваших руках сейчас находится превосходное косметическое средство, которое не только помогает очистить кожу, но и избавляет ее от жирного блеска. Советуем вам протирать кожу этим лосьоном каждое утро вместо умывания. Можно также освежать лосьоном кожу в течение дня – результат, несомненно, вас порадует.

3. А это рецепт лосьона, который в равной степени подходит для любого типа кожи. Вам понадобятся лекарственные растения. Возьмите в равных частях цветки ромашки, листья и плоды рябины, листья мяты, высушенную цедру лимона. 1/2 стакана смеси следует залить 3 стаканами кипятка, после чего поставить на медленный огонь на полчаса. Затем нужно снять смесь с огня и оставить ее настаиваться в течение 7,5–8 часов. В процеженный настой добавьте по 2 ст. л. глицерина и водки.

Результат, который вы получите при использовании этого лосьона, вас порадует: ваша кожа станет ровной и бархатистой, приобретет красивый здоровый оттенок.

Как мы уже сказали, в домашних условиях не так уж и сложно будет приготовить и *крем для лица.*

1. Большой популярностью у многих из вас пользуется крем «Алоэ». И в самом деле, биостимулирующие свойства этого растения благотворно влияют на сухую кожу, делая ее более свежей и мягкой.

В домашних условиях крем «Алоэ» можно приготовить так. Из листьев алоэ выжмите сок, в 1 ч. л. которого добавьте 1/2 ч. л. розовой воды (или такое же количество настоя из розовых лепестков). В полученный состав добавьте 1 ч. л. меда, после чего все тщательно перемешайте.

Готовую смесь поместите на водяную баню. Это нужно для того, чтобы мед как следует растопился. После этого постепенно добавляйте свежее свиное сало. Следует проследить за тем, чтобы смесь для крема не перегрелась, иначе все полезные свойства этого средства сойдут на нет.

Готовый крем переложите в баночку и остудите. Учтите, что

хранить его следует в холодильнике, в противном случае лечебные свойства крема быстро улетучатся.

И, наконец, как пользоваться таким кремом? Так же, как и любым другим, который вы покупаете в магазине. Скажем лишь, что наносить крем на лицо и шею раз в день будет вполне достаточно для того, чтобы кожа выглядела великолепно.

2. Хороший крем для нормальной кожи делается на творожной основе. Возьмите 3 ст. л. жирного творога и как следует разотрите. Далее добавьте в творог 1/2 ч. л. любого растительного масла и немного порошка ванили – крем будет приятно пахнуть.

Крем этот прекрасно питает и разглаживает кожу, однако у него есть несколько недостатков. Во-первых, хранить его можно только в холодильнике, иначе крем быстро испортится, а во-вторых, готовить его можно только небольшими порциями, поскольку даже при хранении в холодильнике он способен быстро утратить свои полезные свойства.

3. Жирная кожа требует особой заботы, ведь ее необходимо и разглаживать, и тонизировать, и избавлять от излишнего блеска. Но то, что такая кожа страдает повышенным салоотделением, еще не значит, что крем ей не нужен. Нужен, но только специальный крем, который вы сможете изготовить сами.

Это питательный крем, который годится для нормальной и жирной кожи. Чтобы сделать его, возьмите цедру двух лимонов и залейте ее стаканом кипятка. После этого в течение десяти часов настаивайте, после чего процедите настой, не забыв при этом отжать остаток. Из мякоти лимонов необходимо выжать сок – он тоже нужен для приготовления крема.

100 г маргарина растопите с 1 ч. л. меда. Когда смесь остынет, добавьте в нее желток и (постепенно) лимонный сок. Чтобы крем лучше питал кожу, добавьте в него 10 капель витамина А, настой лимонной корки и 1 ст. л. майонеза. Все тщательно перемешайте. Крем готов.

Лечить кожу лица также время от времени бывает необходимо. Стоит только пару раз не посмотреть в зеркало критическим взглядом и… жди неприятного сюрприза! Вдруг выясняется, что на лице появились черные точки и даже мелкие прыщики. Согласитесь, это, к сожалению, не редкость. Но не спешите впадать в отчаяние: вам помогут самые простые домашние средства.

Одно из них – это обыкновенная паровая ванночка. Делается она очень легко. Предварительно очистите кожу лица одним из предложенных нами средств. Затем вскипятите воду и слейте ее в тазик. А теперь накройтесь полотенцем и склонитесь над

тазиком. В течение некоторого времени пар будет воздействовать на вашу кожу, делая ее более здоровой и очищая от черных точек.

Если вы хотите провести более глубокую и эффективную очистку пор кожи, то добавьте в кипяток настой или отвар из лекарственных трав (например, ромашки, зверобоя, крапивы). Такая процедура будет еще эффективнее.

Хотим предупредить вас: делать паровую ванночку слишком часто не рекомендуется, иначе есть риск пересушить кожу (помните, мы говорили о том, что горячая вода воздействует на кожу не лучшим образом). Если у вас жирная кожа, то делайте ванночку не более чем раз в две недели, а если сухая – то раз в два месяца.

Помните о том, что лучшим средством по борьбе с черными точками и угрями является тщательная и систематическая очистка кожи лица, ведь черные точки – это не что иное, как пыль и грязь, скапливающаяся в протоках сальных желез.

Если вы замечаете, что ваша кожа быстро загрязняется, попробуйте следующее средство. Возьмите ватный тампон и пропитайте его горячей водой, после чего пропитайте тампон мылом «Детским» или «Косметическим» (нужно, чтобы пена была обильной).

Приступайте к активным действиям: в течение 1–2 минут втирайте мыльную пену в участки кожи, пораженные угревой сыпью, после чего оставьте пену на лице еще на 1–2 минуты. Умойтесь сначала теплой, а потом холодной водой.

Через 15–20 минут после процедуры протрите кожу соком алоэ. Для этого достаточно будет лишь взять небольшой кусочек листа алоэ и снять у него с одной стороны кожицу. Вполне возможно, что сначала вы почувствуете легкое жжение, но это неприятное ощущение вскоре пройдет. Вы увидите, что ваша кожа изменилась в лучшую сторону: стала более чистой и ровной.

Многим из вас с наступлением первых теплых и солнечных дней начинают досаждать веснушки. И сколько бы раз ни твердили миру, что они только украшают женщину, все равно практически ни одна представительница прекрасного пола в это не верит и старается избавиться от веснушек всеми мыслимыми и немыслимыми способами. Мы пойдем вам навстречу и расскажем о некоторых из них.

1. Попробуйте смешать немного творога с кислым молоком и нанести эту массу на лицо, смыв ее прохладной водой через 15 минут. Конечно, не стоит ждать быстрых результатов, но постепенно веснушки начнут бледнеть.

2. Протирайте кожу лимонным соком – это уже испытанное народное средство, которое наверняка применяли и ваши

бабушки, и прабабушки. Однако пользоваться соком лимона следует с осторожностью – у людей с чувствительной кожей он может вызвать раздражение.

3. Хороший эффект дает смазывание кожи луковым соком. После нескольких применений этого средства веснушки становятся менее заметными.

Однако, пытаясь избавиться от веснушек, задумайтесь вот о чем. Благодаря всем перечисленным средствам вы не добьетесь того, что золотистые пятнышки исчезнут с вашего лица навсегда. Каждую весну проблемы будут начинаться заново, и вам снова придется с ними бороться. Кроме того, яркое солнце вам тоже будет противопоказано, поэтому придется отказаться от ровного золотистого загара. Так что не раз подумайте, а стоит ли?

А теперь немного поговорим о «проблемных зонах» лица – губах и веках, которые подчас требуют специального ухода.

Губы очень чувствительны к изменениям температуры. Вы, наверное, не раз страдали от того, что на холоде губы быстро обветривались. Это очень неприятно, учитывая то, что пользоваться губной помадой в таких случаях будет очень сложно, ведь наложить ее ровно и красиво вы не сможете при всем желании. Конечно, в таком случае предпочтительнее всего будет пользоваться гигиеническим карандашом, но иногда своим губы можно будет побаловать и с помощью других средств. Например, почему бы вам не попробовать приготовить *крем для губ*? Делаются подобные кремы очень просто, и вы всегда сможете воспользоваться одним из них.

1. Небольшое спелое яблоко очистите и четвертую часть его натрите на терке. После этого в кашицу понемногу добавляйте размягченное сливочное масло. Все перемешайте.

Крем нанесите на губы и подержите в течение 15 минут. Удалить остатки крема очень легко: просто оближи губы или промокните их мягкой бумажной салфеткой.

2. Другой вариант крема для губ. Вам потребуется 1 ч. л. меда и несколько капель морковного сока. Получается отличный витаминный крем, который применяется точно так же, как и в предыдущем случае.

Изречение о том, что *глаза* – это зеркало души, известно всем. Однако иногда это зеркало тускнеет. Это случается тогда, когда вы устаете: веки краснеют и припухают, под глазами появляются круги, которые вас никак не украшают. И представьте себе, именно в тот момент, когда вы хмуро изучаете свое отражение в зеркале, вам звонит лучшая подруга и объявляет, что на сегодняшний вечер у нее есть лишний билет в театр…

Не спешите расстраиваться по поводу того, что выглядите не

самым лучшим образом: есть испытанные средства, которые позволяют без труда справиться с вашей проблемой.

1. Вернуть блеск глазам поможет самый обыкновенный чай. Вам надо лишь смочить в прохладном чайном растворе два ватных тампона или кусочка марли. Эти примочки приложите к глазам, прилягте на диван так, чтобы ноги были слегка приподняты, и постарайтесь расслабиться. Уже через несколько минут ваши глаза становятся блестящими, и никто не догадается, что вы провели сегодня долгий и напряженный рабочий день.

2. Если вы замечаете, что у вас припухли веки, то измельчите немного (примерно 1 ст. л.) зелени укропа и заварите ее в 1,5 стаканах крутого кипятка. Настаивайте пятнадцать минут, после чего настой процедите и дайте ему остыть. Примочку с укропом стоит делать точно так же, как и в предыдущем случае. Если у вас нет зелени укропа, не огорчайтесь: такой же хороший настой можно сделать и из семян укропа.

3. А что делать в том случае, если и глаза устали, и веки припухли? В этом случае поможет свежий огурец. Вам нужно только положить на веки по ломтику свежего огурца. Очень скоро глаза снова станут сияющими и блестящими.

А теперь затронем еще одну серьезную проблему, из-за которой вы можете быстро утратить репутацию самой обаятельной и привлекательной, несмотря на то что ваша кожа выглядит великолепно.

Зубы и полость рта

Не спорим: зубная паста, эликсир для полоскания рта, жевательные резинки и конфеты, освежающие дыхание, – превосходная вещь. Однако бывают такие ситуации, когда просто необходимо применение других средств. Например, несмотря на то что вы регулярно чистите зубы, вдруг начинаете замечать, что они утрачивают свою белизну. А может, вы страдаете от неприятного запаха изо рта? Согласитесь, что все это затрудняет общение с окружающими. Разве вы сможете чувствовать себя уверенной в себе в этом случае?

Предлагаем вам несколько средств по уходу за зубами и ротовой полостью.

1. Всем известно, что курение – это яд и что пить кофе в больших количествах не рекомендуется, однако далеко не все следуют этим предостережениям на практике. Но помимо всего прочего, эти средства отрицательно сказываются на состоянии зубов – на них появляется неприятный желтый налет, вследствие чего зубы утрачивают свою красоту и вы боитесь лишний раз

улыбнуться. А ведь искренняя, добродушная улыбка порой способна украсить внешность получше любой декоративной косметики!

В этом случае поможет такое простое средство, как питьевая сода. Попробуйте почистить ей зубы: вы сразу же заметите, насколько белее они стали. А на будущее возьмите на заметку: неплохо было бы чистить зубы питьевой содой раз в неделю – ваша белозубая улыбка станет просто неотразимой.

2. Хорошим средством для красоты зубов является и… самое обыкновенное яблоко. Возможно, вы еще не знаете, что яблоко превосходно очищает эмаль и, кроме того, избавляет вас от болезней десен, делая ваши зубы идеально красивыми. Думаем, что если вы любите яблоки, то такая «чистка» зубов покажется вам особенно приятной: ешьте яблоки и становитесь все красивее!

3. Красота зубов – это не только белизна зубной эмали, но и здоровые десны. А вот с этим часто возникают проблемы: десны становятся рыхлыми, воспаляются, появляется неприятный запах изо рта…

Поможет обыкновенный подорожник. Польза его несомненна: во-первых, это повсеместно встречающееся растение является самой настоящей «витаминной бомбой», что прекрасно поможет вам справиться с вашей проблемой, а во-вторых, подорожник – это еще и превосходное противовоспалительное средство, так что использовать его для поддержания красоты и здоровья зубов не только можно, но и нужно.

Для того чтобы вернуть красоту зубам и здоровье деснам, попробуйте смазывать десны свежевыжатым соком подорожника. Не помешает также время от времени полоскать зубы настоем из листьев этого же растения – результат станет заметен очень быстро.

4. С той же проблемой помогает справиться и самая обыкновенная свекла. Время от времени балуйте свои зубы: полощите их соком, выжатым из свежей свеклы, или настоем из ее листьев. От неприятного запаха изо рта вы тоже сможете избавиться достаточно скоро.

Но если вы по-настоящему хотите, чтобы ваши зубы сохранили здоровье и привлекательность, никогда не пренебрегайте визитом к стоматологу: посещение врача раз в полгода поможет вам избавиться от многих проблем с зубами и деснами.

Уход за кожей шеи

Кожа шеи также требует заботы, однако как часто мы об этом

забываем! И что получается? Кожа увядает, теряет упругость, появляются морщинки и мелкие складочки, к тому же и двойной подбородок намечается (а в перспективе маячит и тройной?!). Но нужна ли вам такая перспектива? Если нет, то извольте последить за собой. А к тому же помните, что именно шея способна стать вашей настоящей предательницей: даже если вы тщательно ухаживаете за кожей лица, кожа шеи может сразу же выдать окружающим ваш истинный возраст (вряд ли хоть одна женщина в мире способна порадоваться такому положению дел).

Итак, ухаживаем за шеей. Прежде всего, возьмите себе за правило: как только делаете маску для лица, часть приготовленного вами средства потратьте и на шею. После этого прилягте, чуть запрокиньте голову и расслабьтесь. Вот увидите: кожа будет выглядеть более свежей и помолодевшей.

Но что делать в том случае, если вы уже прозевали те неприятные возрастные изменения, которые неизбежно происходят с кожей шеи, а теперь с ужасом созерцаете складочки и морщинки, образовавшиеся на ней? Посоветуем вам принять срочные меры по «реанимированию» вашей кожи.

Испытанное средство по уходу за шеей – это *компресс*. Он прекрасно питает и разглаживает кожу, и в этом смысле польза его просто не может оспариваться. Расскажем о том, как делать некоторые компрессы.

1. От морщин поможет обычное растительное масло. Слегка разогрейте его на водяной бане. После того как масло станет теплым, смочите в нем марлю, сложенную в несколько слоев, и слегка отожмите. Наложите компресс на шею. Сверху покройте его пергаментной бумагой, тонким слоем ваты, полиэтиленом и обвяжите шею полотенцем или шарфом (естественно, не слишком туго). Походите с таким компрессом примерно 20 минут. Затем снимите компресс. Остатки масла не смывайте: просто слегка помассируйте кожу.

2. Для ухода за кожей шеи поистине незаменимым средством является и лимонный сок. Дело в том, что он прекрасно стягивает поры кожи, делая ее более упругой, питает и тонизирует ее. Так что время от времени балуйте себя компрессом из лимонного сока.

Вырежите из марли длинную полоску шириной 15–20 см и сложите ее в несколько раз. Смочите марлю в лимонном соке и отожмите. Теперь наложите ее на шею и подбородок и слегка прибинтуйте. Подержите этот компрес примерно 20 минут, затем снимите марлю.

Но это еще не все. После того как вы сняли компресс, смочите ту же марлю в холодной (но не ледяной!) воде и вновь

прибинтуйте к шее (на 20 минут). Вот теперь вы с полным правом можете гордиться своей шеей и позволять себе носить открытые платья.

3. Красоте вашей шеи послужит и обыкновенная поваренная соль. 2 ст. л. поваренной соли растворите в 1 литре кипятка. Возьмите махровое полотенце и его среднюю часть погрузите в этот раствор. Держа полотенце за сухие концы, слегка отожмите его, затем расправьте и приложите к подбородку и шее. Концы полотенца сложите вместе и держите над головой.

Подобные солевые процедуры очень полезны для кожи шеи. Дело в том, что пар хорошо очищает и увлажняет кожу, а соль тонизирует ее. Такой компресс особенно полезен тем, у кого сухая кожа, которая, как известно, стареет быстрее, чем все остальные типы кожи.

Итак, мы познакомили вас со способами устранения косметических недостатков кожи шеи. Но если вас можно назвать благоразумной женщиной, то наверняка вы захотите предупредить все те неприятности, которые происходят с кожей шеи. Вот почему, вполне вероятно, вы захотите делать специальную гимнастику для шеи. Много времени она не займет, и в этом ее большой плюс. Кроме того, никто не заставляет вас делать ее строго по утрам: выдастся свободная минутка – начинайте выполнять гимнастические упражнения (хотя бы во время просмотра любимого телесериала). Вот эти упражнения.

1. Положите кисти рук на плечи и постарайтесь вытянуть шею как можно больше, при этом не приподнимая плечи. Повторяйте это упражнение 6–8 раз.

2. Зажмите зубами карандаш и попытайтесь «написать» в воздухе свое имя или цифры от 1 до 10. Во время этого упражнения вам придется поднимать и опускать голову, выполнять круговые движения, а все это, как вы, конечно, знаете, благотворно влияет на состояние шеи и подбородка.

3. Сядьте прямо. Вытяните шею вперед и вверх и «сделайте надменное лицо»: выпятите нижнюю губу и попытайтесь накрыть ей верхнюю. Упражнение повторяйте от 6 до 10 раз: благодаря ему, кожа на шее прекрасно разглаживается.

Надеемся, что благодаря нашим советам, состояние кожи шеи перестанет быть для вас настоящей проблемой, выдавая ваш возраст. А достичь этого так просто, не правда ли?

Уход за кожей тела

Не стоит, конечно, отрицать того, что даже обыкновенные мыло и мочалка многое делают для красоты кожи тела: мыло

прекрасно очищает поры, а мочалка массирует кожу. Но в ряде случаев этих обычных мер по уходу за собой оказывается недостаточно: что ни говори, а так называемые проблемные зоны кожи есть практически у всех нас…

Но начнем с общего ухода за телом. Одно из самых лучших средств – это *ванны*. Должны предупредить вас, что речь идет не об обычных ваннах, напоминающих гребни мыльной пены. Нет, мы ведем разговор о ваннах со специальными добавками. Оказывается, их можно не только приобретать в готовом виде в магазинах, но и делать самим (хотя, понятно, некоторые компоненты для ванны, например морскую соль, вам все же придется покупать). С уверенностью заявляем, что добавка для ванны, сделанная вами собственноручно, будет не менее эффективной, чем добавка фабричного изготовления, упакованная в красивую коробку. Кожа тела станет ровной, упругой и здоровой, поскольку средства, рецепты которых мы вам предложим, обладают сильными лечебными и восстановительными свойствами. Спешим обратить на них ваше внимание.

Настоящая морская ванна

Для нее вам потребуется морская соль. Заметьте, что обычная поваренная соль здесь не подойдет, поскольку в ней не содержатся минеральные вещества, которых так много в морской соли. Морская соль продается практически в любой аптеке и стоит недорого, так что приобрести ее не составит для вас никаких проблем.

Наполните ванну теплой водой и распустите в ней 400 г морской соли. А теперь наслаждайтесь! Польза от такой ванны очень велика: минеральные вещества, содержащиеся в морской соли, способствуют удалению излишков тканевой жидкости, благодаря чему ваша кожа разглаживается и поры стягиваются. Кроме того, морская ванна – это неплохое средство для похудания, особенно в сочетании с другими, более активными способами воздействия на лишние килограммы.

Ванна «Роза»

Для нее вам понадобятся морская соль и розовые лепестки. Возьмите килограмм морской соли и насыпьте его в банку, пересыпая каждый слой соли розовыми лепестками. Через три недели морская соль полностью впитает в себя аромат розы, и принимать такую ванну станет для вас настоящим удовольствием. А такого количества добавки для ванны вам хватит надолго. Ванны с применением такого средства для вас,

занятой женщины, которая и работает, и ведет домашнее хозяйство, и поэтому с трудом выкраивает свободное время для ухода за собой, будет настоящей находкой.

Ванна из хвои

Не советуя вам спешно обдирать иголки с новогодней елки, все же заметим, что хвойная ванна обладает прекрасным лечебным и косметическим действием. Во-первых, такая ванна пойдет на пользу вашей коже, сделав ее более упругой и здоровой. А во-вторых, хвойная ванна успокаивает нервную систему и снимает усталость (согласитесь, что усталый вид и красивая внешность совершенно несовместимы друг с другом).

Как всегда все гениальное просто: достаточно будет лишь взять 1 стакан еловой, сосновой или пихтовой хвои, залить ее 2 литрами воды, довести до кипения и после этого кипятить еще в течение 15 минут. Когда отвар будет готов, следует процедить его и влить в ванну, наполненную теплой водой.

А теперь погружайтесь в ванну и успокаивайте свои взвинченные нервы. Будьте уверены, приняв такую ванну, вы будете чувствовать себя, словно заново родившейся.

Ванна «Цитрусовая»

Если вы любите запах лимона, то эта добавка для ванны именно для вас. Возьмите 5–6 ст. л. высушенной лимонной цедры, измельчите ее, заварите в 1 литре кипятка и оставьте настаиваться на полчаса. После этого добавка готова: вам остается только влить ее в ванну, наполненную теплой водой.

Эффект, который дает такая ванна, поистине целебен: во-первых, благодаря такой замечательной добавке, из организма выводятся шлаки, что, разумеется, положительно сказывается на состоянии вашей кожи: она становится более гладкой и шелковистой, приобретает красивый оттенок. Кроме того, эта ванна, как и хвойная, обладает успокаивающим действием, что позволит вам хоть на некоторое время забыть о домашних заботах и проблемах, которых у всех нас всегда предостаточно.

Однако прежде чем погружаться в теплую ароматную ванну, позаботьтесь о том, чтобы она служила вам на пользу, а не во вред. Да, существуют специальные правила приема ванны, соблюдать которые надо неукоснительно.

1. Принимать такую ванну следует не очень часто (примерно раз в неделю), иначе можно заработать серьезные нарушения кровообращения.

2. Температура воды в ванной должна быть не больше 37 °С градусов.

3. Не стоит принимать ванну дольше 15 минут.

4. Помните о том, что эти ванны принимаются не для того чтобы очищать кожу, а для того чтобы ее лечить и разглаживать, поэтому здесь мыло и мочалка не нужны!

Как мы уже говорили, у каждой из нас есть свои «проблемные зоны», и прежде всего это кожа в области декольте и бедер. Иногда к ним прибавляются еще и спина, и плечи. За ними нужен специальный уход.

Кожа области декольте очень тонкая, практически такая же, как и на лице. Вот почему при злоупотреблении мылом она часто пересушивается, покрывается мелкими морщинками и даже слегка шелушится. Понятно, что при таком состоянии кожи надеть открытое платье становится крайне проблематичным, как бы такой фасон не подходил к вашей фигуре. Однако впадать в уныние по этому поводу и с тоскливой обреченностью носить нечто черное и с глухим воротом еще рано: ситуацию можно исправить.

Может быть, это покажется вам довольно смелым выходом из положения, но мы уверяем вас, что для поддержания здоровья этого участка кожи иногда не помешает воспользоваться кусочком льда. Протирать кожу груди кусочком льда легкими круговыми движениями будет очень полезно. Разумеется, ощущения будут сильными, но вряд ли приятными. Однако польза такой процедуры велика: от соприкосновения льда с кожей сужаются, а потом постепенно расширяются кровеносные сосуды, кожа становится более упругой и гладкой. Так что безупречное декольте перестает быть для вас проблемой номер 1!

Время от времени не помешает делать и контрастные компрессы. Процедура эта очень проста и не требует при ее проведении каких-либо дополнительных косметических средств.

Смочите полотенце в горячей воде и положите его на грудь (с температурой воды не переборщите: все-таки ваша цель – оздоровить кожу, а не ошпарить ее!). Подержите полотенце на коже примерно полминуты, а затем смочите другое полотенце в холодной (но не ледяной!) воде и приложите к коже на такое же количество времени. Процедуру повторяйте 10–15 раз, причем учтите, что завершить ее нужно холодным компрессом.

Секрет эффекта этой процедуры заключается в том, что делая контра– стные компрессы, вы устраиваете хорошую тренировку кровеносным сосудам: они то расширяются, то сужаются. Вследствие этого кожа становится здоровой и упругой.

И вы думаете, что это все? Представьте себе, положительный эффект от этой процедуры можно усилить еще больше. Просто в горячую воду добавьте немного морской соли, а в холодную –

лимонного сока. Морская соль, как вы знаете, «вытягивает» излишки тканевой жидкости, а лимонный сок сужает поры. Представляете, насколько лучше станет выглядеть ваша кожа?

Иногда кожу области декольте можно и побаловать. Предварительно очистив ее косметическим молочком, наложите на нее тонкие кружочки лимона или апельсина и подержите 15–20 минут. Кожа станет выглядеть великолепно.

Для многих «проблемной зоной» являются и бедра: кожа на них грубеет и покрывается мелкими прыщиками. Словом, когда кожа в таком состоянии, выходить на пляж в открытом купальнике-бикини как-то боязно… Вы, разумеется, догадываетесь, что положение дел можно исправить. Этим мы и займемся.

Очень полезным средством, хорошо питающим и разглаживающим кожу, является свежая клубника. Вам следует взять 100 г ягод и, удалив у них «хвостики», тщательно вымыть. А теперь разомните их с помощью вилки и полученную однородную кашицу заверните в марлю, сложенную в несколько слоев. Примочку прикладывайте к проблемным участкам, слегка массируя кожу.

Вот увидите: кожа это «оценит» по достоинству: она станет гораздо здоровее, чем прежде, и вы сможете сможете нежиться на солнышке на пляже, не комплексуя по поводу своей внешности (в самом деле, ведь повода для комплексов у вас просто не будет).

Бывает так, что определенные хлопоты нам доставляют *плечи.* Время от времени на них появляется высыпания, напоминающие собой черные точки, и мелкие прыщики. Все это заставляет вас чувствовать себя гораздо менее уверенно, чем вы этого заслуживаете. Почему бы и не помочь самой себе, тем более что это так просто?

Сделайте пилинг (глубокую очистку) кожи плеч. Для этого измельчите морскую соль и смешайте ее с растительным маслом (желательно оливковым). Вот и готово превосходное средство для пилинга: морская соль прекрасно очищает кожу, а масло – смягчает и питает. Так что вы смело можете носить открывающую плечи одежду, которая, как вы считали ранее, была недоступна для вас именно из-за состояния вашей кожи. Все, как видите, вполне поправимо, стоит лишь немного поухаживать за собой.

Кожа *спины* тоже далеко не всегда выглядит лучшим образом, но если вы смешаете немного сливок (негустой сметаны) и несколько столовых ложек фруктового или ягодного сока, вы получите превосходное косметическое средство. Разве неприятно будет носить открытые платья и чувствовать себя королевой красоты? Просто нанесите полученное средство на

предварительно очищенную кожу спины и оставьте на 20–25 минут, а затем смойте прохладной водой.

Вот теперь кожа ваша выглядит просто потрясающе. Открытые платья, купальники – все это теперь для вас и только для вас. И если видите, что вам вслед оглядываются мужчины, то можете быть уверены: все они просто восхищаются вами.

Уход за кожей рук

Руки требуют особой заботы. Что ни говори, а вам, современным женщинам, приходится несладко: извольте стирать, убирать, готовить, гладить, воспитывать детей, ходить на работу и при этом выглядеть, как Мария Каллас! Согласитесь, это сложно, учитывая то, что основная нагрузка ложится на ваши нежные ручки, которые быстро теряют свою красоту: кожа грубеет, трескается… Да и следы ожогов и царапины кожу рук никак не украшают. Что ни говори, а шрамы украшают только мужчин, а для настоящих женщин приемлемы только руки настоящей леди. Поэтому предлагаем вам поухаживать за своими руками: вернуть им красоту и преодолеть возможные косметические недостатки кожи.

Серьезная проблема начинается тогда, когда кожа на руках становится *сухой*. Это и немудрено: нежная кожа рук реагирует и на температурные изменения, и на бытовую химию… Так что не принимать здесь необходимые меры просто нельзя.

1. Хотелось бы посоветовать вам подержать руки в воде, в которую добавлен яблочный уксус, или в картофельном отваре: оба этих средства благотворно действуют на кожу рук, питая ее и увлажняя. Кстати, можете натереть несколько небольших картофелин и выжать из них сок: смазывая соком кожу рук, вы еще быстрее добьетесь желаемого результата.

2. Если вы замечаете, что ваша кожа настолько сухая, что все меры, которые вы к этому времени решили принять, все равно не помогают, предлагаем вам сделать ванночку из лекарственных трав. Например, вы могли бы взять примерно одну столовую ложку ромашки и залить сухие цветки стаканом крутого кипятка. Через полчаса настой следует процедить и погрузить в него руки на 20 минут. После этого промокните руки тонкой салфеткой и смажьте их питательным кремом.

С такой проблемой, как *морщинки на руках*, непременно сталкивается каждая женщина. Вам кажется, что раз вы уже заметили первые морщинки, значит, уход за руками больше уже ничего не даст и все можно пускать на самотек? Это вовсе не так: средств по борьбе с морщинками на руках существует великое

множество, надо только их знать. Расскажем вам о некоторых из них.

1. Все вы, конечно же, пользуетесь кремом для рук, но далеко не каждая из вас знает, как получить максимальный эффект от этого полезного средства по уходу за кожей. Между тем, вам следовало бы нанести крем толстым слоем на руки, надеть нитяные (лучше всего хлопчатобумажные) перчатки и спокойно лечь спать. А наутро, сняв перчатки, вы с радостью обнаружите, что кожа рук стала намного мягче и красивее, чем была вчера.

Иногда не мешает побаловать свои руки смесью, полученной из остатков самых различных кремов. Согласитесь, часто бывает так: открываете дверцу шкафа или тумбочки и видите чуть-чуть крема для лица, капельку крема для рук, совсем немного бальзама для тела. Смешайте все это и нанесите на руки толстым слоем. Сделать это лучше всего вечером, перед сном. После этого наденьте хлопчатобумажные перчатки. Наутро результат вас, безусловно, порадует.

2. Впрочем, покупать крем для рук вовсе не обязательно. Представьте себе, превосходные кремы для рук вы вполне в состоянии изготовить и сами.

Замечательный крем получается на основе лекарственных трав. Вы, конечно, знаете, что многие из них способны лечить кожу. Но любой крем состоит еще и из основы-проводника (например, жира или свиного сала), который помогает витаминам и другим полезным веществам проникнуть вглубь кожи, питая и смягчая ее.

Предлагаем вам следующий рецепт крема. Возьмите приблизительно 1 ст. л. сухих лекарственных трав (это может быть ромашка, крапива, календула, подорожник, одуванчик или смесь из них) и залейте ее 1 стаканом кипятка. Настаивайте в течение часа. Растопите на водяной бане 1 ст. л. меда и влейте в него 2 ст. л. настоя.

Теперь приготовьте основу для крема. Возьмите 50 г свиного, гусиного или куриного жира и 1,5–2 ч. л. касторового масла.

Все компоненты смешайте, хорошенько взбейте, готовый крем сложите в баночку и поставьте в холодильник.

Использовать этот крем надо часто: после каждого мытья рук и перед сном, только тогда результат даст о себе знать достаточно быстро. Крем прекрасно питает и разглаживает кожу рук, так что проблема морщинок на руках перестанет быть для вас проблемой.

Другая весьма болезненная проблема – мозоли на руках. Если мужчины еще могут более или менее лояльно относится к этой проблеме, то для женских рук такое сомнительное украшение,

как мозоли, абсолютно не подходит. А между тем избежать их очень трудно, особенно тем, кто хорошо знаком со стиркой вручную. Что же делать? Конечно же, избавляться от них. Расскажем о том, как это сделать лучше и быстрее всего.

1. От водяных мозолей на руках прекрасно помогает следующее средство. Очистите одну сырую картофелину средней величины и натрите на мелкой терке. У вас получится кашица, которую нужно будет поместить на марлю, сложенную в несколько слоев, и приложить к мозоли. Марлю зафиксируйте на ладони с помощью узкого бинта. Повязку с кашицей надо будет менять каждые полтора-два часа в течение дня.

Чтобы усилить эффект, перед сном можно будет смазать мозоль дерматоловой мазью, а утром, перед тем как накладывать новую повязку – растительным маслом.

2. От «трудовых мозолей» поможет избавиться следующее средство. Попробуйте натереть на терке немного хозяйственного мыла и приблизительно 1 ч. л. «стружки» опустить в 1 литр воды (температура 45–50 °С). В полученный раствор добавьте по 1 ч. л. питьевой соды и нашатырного спирта.

У вас получился состав для ванночки. Пользоваться им надо так же, как и любой другой ванночкой для рук. Однако надо учесть, что это довольно сильное средство: если оно и превосходно справляется с мозолью, тот вместе с тем может раздражать вашу кожу. Вот почему советуем вам не погружать в этот состав кисти рук полностью, а смачивать в нем только ладони.

3. Менее сильное средство, о котором мы вам расскажем, вполне можно применять в том случае, если мозоль небольшая. Приготовьте раствор: 1 ч. л. питьевой соды добавьте в 1 литр воды с растворенным в ней шампунем.

Прежде чем делать эту ванночку, вымойте руки с мылом. После этого можете погружать их в состав. Мозоль становится мягкой, и ее можно легко удалить.

Поскольку мы уже начали вести разговор о коже рук, то не помешало бы, думаем, рассказать и о том, как бороться с огрубевшей кожей на *локтях*. Согласитесь, что это именно та проблема, из-за которой летом нельзя позволить себе носить платья с коротким рукавом. Мы поможем вам с ней справиться, ведь это не так сложно, как вам, возможно, кажется.

Прежде чем применять одно из тех средств, о которых мы вам расскажем, необходимо помассировать локти жесткой щеткой (лучше всего будет делать это во время душа). А теперь начинаем действовать.

1. После массажа щеткой попробуйте протереть кожу локтей

ломтиком свежего огурца – он превосходно смягчает кожу, делая ее ровной и эластичной. После этого можете втереть в кожу локтей немного миндального или лавандового масла.

2. Для сохранения красоты кожи локтей может послужить и оливковое масло. Чтобы желаемый результат был не просто хорошим, но еще и быстрым, смажьте огрубевшие участки кожи оливковым маслом и оставьте так на ночь (оберните локти полосками полотна или марли, сложенной в несколько слоев). При необходимости процедуру можно повторить.

Особо о ногтях

Стремясь ухаживать за собой, вы в число прочих волшебных действий, призванных превратить вас из просто красивой женщины в очень красивую, включаете и маникюр. В самом деле, что смотрится лучше, чем красивые, ухоженные руки с аккуратно обработанными ногтями, выкрашенными эффектным лаком? После этого просто невозможно не украсить свои изящные пальчики колечками и перстеньками! Однако, сняв с ногтей слой лака, мы часто видим совершенно неприглядную картину: тонкие, расслаивающиеся ногти с неровной поверхностью… Тут уж не до колец!

Как правило, ногти повреждаются по двум причинам: они становятся ломкими из-за воздействия на них холода (кто, кстати, сказал, что они совершенно нечувствительны к температурным изменениям?) и тусклыми, если вы во время мытья рук злоупотребляете горячей водой и мылом.

Что касается неровной поверхности ногтей, то здесь можно сказать, что, во-первых, структура ногтевой пластины во многом обусловлена наследственностью и во многом – вашим общим самочувствием. Однако это еще не значит, что вернуть ногтям гладкость вообще невозможно. Мы предлагаем вам рецепты некоторых средств, используя которые, вы сможете похвастаться красивыми ногтями, даже не прибегая к помощи лака для ногтей!

1. Хорошим средством для укрепления ногтей является самое обычное растительное масло. Вот почему в том случае, когда ногти становятся слишком ломкими, рекомендуется делать ванночки из слегка разогретого растительного масла. Опустите в такую ванночку кончики пальцев и подержите 15–20 минут.

Заметим, что в такую ванночку можно добавить и немного йода или лимонного сока – оба этих средства также превосходно укрепляют ногтевую пластину.

Если же вы чувствуете, что совершенно не в состоянии выдержать целых двадцать минут, будучи «привязанной» к

ванночке, то почему бы вам не обернуть ногти небольшими кусочками марли, смоченными в теплом растительном масле, и не надеть перчатки или напалечники? Тогда вы преспокойно сможете заниматься своими домашними делами, одновременно ухаживая за своей внешностью.

2. Замечательным средством по уходу за ногтями является и лимонный сок. Это средство не только укрепляет ногтевую пластину, но и служит превосходным средством для полировки ногтей. Поэтому, регулярно протирая ногти лимонным соком, вы вполне сможете обходиться и без лака (кстати, помните ли вы, что время от времени ногтям надо давать отдых?). Это простое средство никогда вас не подведет. При желании лимонный сок можно заменять виноградным уксусом или соком красной смородины или клюквы – эффект получается почти таким же, как и после применения лимонного сока. Так что возьмите на вооружение и это средство.

3. Если замечаете, что ваши ногти становятся ломкими, не теряйте времени: сделайте ванночку, состоящую из яблочного уксуса, соединенного в равных пропорциях с любым растительным маслом. Продолжительность этой процедуры – десять минут.

Надеемся, вы понимаете, что одной такой ванночки будет скорее всего недостаточно, для того чтобы ногти выглядели идеально, поэтому процедуру придется время от времени повторять.

4. В очередной раз стирая лак с ногтей, вы вдруг приходите в ужас от того, что ваши ногти становятся такими хрупкими, что с ними, как вам кажется, уже ничего не поделаешь… Ошибаетесь! Хорошее средство – ванночки с обычной поваренной солью (если у вас есть такая возможность, то вместо поваренной соли используйте морскую). Насыпьте соли в теплую воду из расчета 1 ст. л. на 2 стакана воды и подержите в ней кончики пальцев в течение 15 минут. Эффект будет заметен уже после второго применения этой процедуры.

5. Иногда не помешает «освежить» свои ногти и столовым уксусом: нужно только смазать им ногтевые пластинки с помощью кусочка ваты.

6. Хорошим средством для лечения и укрепления ногтей является и пчелиный воск. Растопите его на водяной бане и погрузите в него кончики пальцев таким образом, чтобы воском была покрыта вся ногтевая пластина вплоть до самых лунок. Когда воск застынет, на ваших пальцах образуются восковые «напёрсточки». Наденьте на них напалечники и можете ложиться спать, а наутро удалите «напёрсточки». Эффект, полученный от

этой процедуры, станет очевиден очень быстро, и уверены, что он вас порадует.

7. К сожалению, бывает так, что ногти желтеют. Это, прежде всего, случается по той причине, что вы не даете ногтям «подышать» и слишком часто злоупотребляете маникюром, каждый раз окрашивая ногти в новый цвет и пользуясь жидкостью для снятия лака, содержащей ацетон.

Обнаружив эту беду, вы почему-то решаете, что спасение от нее возможно лишь путем маскировки дефекта с помощью лаков самых экстремальных, интенсивных и радикальных цветов. Но это примерно то же самое, если, обнаружив на лице веснушки, которые вам досаждают, вы перестаете смотреться в зеркало и при этом думать, что раз вы их не видите, значит, вам удалось от них избавиться. Не стоит уподобляться страусу, который при малейшей тревоге стремится спрятать голову: лучше будет просто устранить то, что вас беспокоит, не так ли?

Чтобы возвратить ногтям прежний здоровый цвет, можно воспользоваться одним из составов, которые мы вам предлагаем.

Для приготовления первого средства вы можете смешать глицерин с перекисью водорода в соотношении 1:5, а второй состав готовится из одной части глицерина, соединенной с 4 частями дистиллированной воды и 1,5 частями пергидроля.

Правила использования этих составов одинаковы: просто протирайте ими ногти *каждый день*. Только тогда цвет ваших ногтей станет по-прежнему здоровым и красивым.

Уход за ногами

В значительной мере ваша красота и очарование зависит от вашей легкой походки. Но до походки ли тут, если ваши ноги устали, да еще и «обросли» мозолями? Чтобы не наносить своей привлекательности серьезный урон, постарайтесь побыстрее избавиться от этих проблем.

Если *ноги* просто устали, то вам поможет обыкновенная ванночка. предлагаем вам несколько вариантов этого средства по уходу за ногами.

1. Если помните, мы говорили о целебных свойствах морской соли. Оказывается, морская соль – это еще и превосходное средство, помогающее снять усталость. Стоит просто развести немного морской соли в теплой воде и опустить в нее ноги. Усталость снимается очень быстро.

2. Попробуйте сделать ванночку из розовых лепестков. Достаточно будет заварить 2 ст. л. сухих розовых лепестков в 1 литре воды и настаивать их в течение 20 минут. Процедите

настой и влейте его в тазик, наполненный теплой водой. Ванночка прекрасно снимает усталость.

Немало беспокойства вам доставляют и *мозоли*. Вы, наверное, замечали: стоит только сменить сапоги на осенние ботинки или ботинки – на туфли, и мозоли тут как тут, даже тогда, когда обувь идеально подходит вам по ноге. Это, конечно, и больно, и неприятно, и походка ваша страдает… Но мы думаем, что хромать и ковылять в ваши планы никак не входит, так что попробуйте применить какое-нибудь из средств, о которых мы вам охотно расскажем.

Начнем с того, что перед применением какого-либо из выбранных вами средств необходимо обязательно вымыть ноги. А теперь приступайте к лечению. Можно, конечно, воспользоваться мозольным лейкопластырем, но мы хотели бы предложить вашему вниманию совершенно другие средства.

1. Испытанным народным средством является лимон. Возьмите свежий лимон, срежьте у него верхушку так, чтобы вместе с ней срезать и немного мякоти, и прибинтуйте эту верхушку к мозоли, предварительно распарив ноги в горячей воде. Оставьте эту повязку на ночь. Мозоль быстро пройдет.

2. А вот и еще одно средство, которое служит для избавления от мозолей уже не только годами, но и веками. Соберите луковую шелуху и в течение двух недель вымачивайте ее в столовом уксусе. При необходимости шелуху прикладывайте к мозоли и прибинтовывайте к ноге на ночь. Если мозоль не сойдет с первого раза, процедуру повторите: после двух-трех применений результат не замедлит сказаться.

Должны предупредить вас, что это средство хорошо для лечения загрубевших участков кожи, а не водяных мозолей.

Думаем, вы не будете оспаривать то, что предупредить появление мозолей будет намного легче, чем избавиться от них. Если вы считаете это разумным, то попробуйте, например, каждый день обливать ноги по очереди холодной, теплой и снова холодной водой. Преимущество этой процедуры состоит в том, что она не только помогает справиться с появлением мозолей, но и предупреждает повышенную потливость ступней.

2. Небольшие загрубевшие участки кожи, рискующие перерасти в болезненные мозоли, помогает устранить кожура лимона. Просто прибинтуйте ее к ноге сразу же, когда заметите первые признаки огрубения кожи. Вот увидите: это предотвратит появление мозоли на этом месте, и вы сможете гордиться своей легкой походкой.

3. Время от времени распаривайте ноги в горячей воде с питьевой содой – кожа ступней становится более мягкой, и к тому

же эта процедура способствует уменьшению потливости ног.

Огрубевшая кожа на коленях также для многих из вас представляет известные проблемы, тем более если вы любите носить короткие юбки, по праву гордясь своими стройными ногами. Однако ваша проблема в данном случае решается достаточно легко: просто примените одно из тех средств, о которые мы уже описывали, рассказывая о лечении огрубевшей кожи на локтях.

Серьезной проблемой, связанной с красотой и здоровьем ног, являются *вросшие ногти*. Именно из-за них ваша легкая походка может серьезно пострадать. К тому же существует опасность развития воспаления. Однако не спешите унывать, думая, что с этой проблемой вам не справиться: средства есть, и очень действенные.

1. Попробуйте в течение 2–3 недель надевать на больной палец напалечник, в который поместите немного свежего сливочного масла. Как только заметите, что ноготь отделяется от кожи, обработайте его с помощью маникюрных ножниц и пилочки, как вы делаете это обычно, и чтобы ноготь не начал врастать заново, подложите под него маленькие кусочки ваты.

2. Лучше всего, конечно, избавиться от этой проблемы, когда врастание ногтя находится еще на начальной стадии. В этом случае из 6 ст. л. сухих цветков ромашки и 8 стаканов кипятка приготовьте настой и используйте его для ножной ванночки.

После того как кожа размягчилась, осторожно отделите от нее уголки ногтя и подложите под них кусочки ваты, смоченные в спиртовой настойке йода.

Способ этот очень хорош, однако надо помнить, что применяя его, нужно не пропустить начальную стадию врастания ногтя, иначе придется использовать более сильные средства, прибегая уже к медицинской помощи.

А теперь, после того как вы внимательно прочитали эту главу и уже успели испробовать на себе действие некоторых из предложенных вам средств, подойдите к зеркалу и вглядитесь в свое отражение. Что вы там видите? Красивую, шелковистую, упругую кожу без следа морщинок, ослепительную улыбку, блестящие глаза? Разве ради этого не стоило потрудиться? Именно теперь, не пользуясь дорогой косметикой, вы выглядите так, что вам можно только позавидовать. И никто не знает, что секрет вашей красоты очень прост – вы умеете делать превосходные косметические средства сами!

Глава VI
Вы и ваш ребенок

Пополнение в семье

Самыми напряженными, пожалуй, можно назвать последние недели ожидания того, о ком только и были разговоры в прошедшие восемь месяцев.

Бесконечные телефонные звонки обеспокоенного супруга в родильное отделение, постоянные дежурства в приемном покое больницы будущих бабушек и, что самое характерное, дедушек, в первый раз, наверное, за последние двадцать лет оказавшихся в этом месте снова и испытывающих по этому поводу далеко неоднозначные ощущения…

И вот все тревоги позади. Цветы, конфеты, шампанское, новоявленный папаша суетится, неловко улыбаясь, так до конца и не понимая, что, собственно, ему делать.

Молодая мама, уставшая, но очень счастливая… В детстве, проснувшись в своей кроватке, она часто заставала свою маму, сидящую рядом, и было что-то неуловимо-трепетное в ее глазах. Что-то, от чего всегда становилось спокойнее и теплее на хрупком, маленьком сердце. Теперь она понимает, что это.

Но как постепенно увядают подаренные цветы, так и ваша жизнь превращается из легкомысленно-задорной в серьезную, большая часть которой будет посвящена заботе о малыше.

Рождение ребенка в семье – событие, безусловно, радостное, но меняющее весь прежний уклад вашей жизни. Это не должно стать для вас неожиданностью, и в преддверии его стоит позаботиться о том, чтобы перемены эти происходили наиболее естественно и гармонично.

С младенцем вы вносите в свой дом новые отношения между собой, которые придется вам сформировать. Начиная с первых минут, ребенок должен оказаться в атмосфере любви и доброжелательности, а этот психологический аспект вопроса нельзя недооценивать. Нужно стараться ломать прежние представления, просчитывать все заново, ведь в вашем семейном уравнении появилась новая константа, с которой вы обязаны считаться.

Необязательно быть философом, чтобы почувствовать, насколько налаженный быт определяет позитивное сознание, то есть способность воспринимать окружающую действительность как дружественную, а не враждебную. Вот об этом-то и нужно позаботиться.

Лучше, если вы будете привыкать к присутствию малыша в доме заранее. Это сделать совсем не сложно, достаточно заранее определить место, где он будет спать, играть и т. д. Если нет

возможности приготовить для ребенка отдельную спаленку, поставьте кроватку там, где она будет стоять, когда появится маленький.

Как следует выбрав место – это должен быть самый светлый и свежий уголок в квартире – вам не придется в последний момент, когда и без этого «хлопот полон рот», передвигать мебель.

Естественно, пустая кроватка – это не то, что способно скоро утешить взгляд. Застелите кроватку нарядно и весело, посадите в нее красивую мягкую игрушку – в общем, проявите фантазию. Поверьте, через неделю-полторы вы представить себе не сможете, как это раньше ее тут не было.

Эта маленькая хитрость ненавязчиво приучит вас к мысли о присутствии ребенка, и когда он появится, вы только и сможете сказать: «О, как тут и был!»

Мы советуем так поступить не потому, что считаем вас раздражительными людьми. Просто человеческая психика достаточно инертна, и подсознанию требуется время, чтобы принять тот или иной свершившийся факт как стопроцентную реальность. И если немного углубиться в рассуждения, не от того ли, насколько реалистичными будут взгляды будущих родителей на жизнь сейчас, зависит душевное равновесие и счастливое детство ребенка?

Кроватка кроваткой, но вам так же постепенно и заранее нужно начинать подготавливать первый гардероб ребенка. Новорожденному не стоит покупать вещи на вырост, потому что сделать это можно в любой момент, а детская мода самая быстротечная.

Родители всегда стараются одеть малыша как можно красивее, и вам будет не очень приятно наряжать свое любимое чадо в уже устаревшие платья и курточки. Единственное, о чем вам следует побеспокоиться заранее, это запастись достаточным количеством пеленок, распашонок и кофточек.

Если ребенок родится в холодное время года, приобретите теплый конверт. Он значительно удобнее и для ребенка, и для вас, чем, например, толстое одеяло, в которое его придется заворачивать и в котором он превратится в труднообхватываемый сверток.

Ваш ребенок становится больше и понемногу вырастает из своих рубашонок – нужно покупать ему новые. Приобретая новую одежду, всегда учитывайте, что при стирке она может сесть, поэтому она должна быть немного большего размера. Детская одежда должна быть просторной и не должна стеснять ребенка в движениях. Без движения малыш не сможет упражнять мышцы и подготавливать себя к дальнейшему развитию.

Следите за этим внимательно, как только заметите, что рубашка под мышками ребенку тесна или ее полы недостаточно заходят одна за другую, ее следует немедленно заменить на большую по размеру. Зимой подросшему ребенку потребуются теплые носки или чулки, штанишки.

До сих пор ребенок спал ночью в распашонке и кофточке, то есть в том, во что он был одет весь день. Ребенку постарше, смотря по обстановке, нужно правильно пользоваться теплом своего тела, поэтому его не следует на ночь сильно кутать, как это было раньше. Двойная одежда – распашонка и кофточка – не нужна, достаточно ночной рубашки.

Малышу следует ежедневно надевать чистую одежду, несколько раз в день менять ее, если он испачкался. Ночную одежду можно менять раз в две ночи – если, конечно, вам удалось сохранить ее чистой и сухой за ночь.

Для того чтобы сшить ночную рубашку, обычно используют фланель. Перед шитьем ее нужно хорошо выстирать – при стирке ткань потеряет свою раздражающую тело ворсистость. Наблюдайте за ребенком, хорошо ли он переносит фланель, не слишком ли его кожа чувствительна к мелким ворсинкам. Если это так, то ночную рубашку лучше сшить из другой материи, например хлопчатобумажной. Ночная одежда должна быть свободной.

Ребенок становится все более и более живым, он во время прогулок не лежит спокойно, закутанный в одеяло. Поэтому вы должны приобрести ему теплое пальто или меховую курточку.

Вот ваш малыш уже делает первые попытки ходить самостоятельно – ему нужна подходящая удобная обувь. Мягких вязаных или матерчатых тапочек уже явно недостаточно. Обувь ребенка должна быть надежной опорой, а поэтому ему нужна крепкая кожаная обувь с кожаной подошвой. Подметки должны быть прочными, но тонкими.

Что касается формы, то носки ботиночек должны быть закругленными. При примерке обуви ребенок должен стоять, а не сидеть. Обувь ни в коем случае не должна быть тесной, так же, как и слишком просторной, а выяснить действительную длину и ширину стопы можно, если она несет на себе весь вес тела.

Проследите, чтобы подошвы ботинок не были слишком скользкими, так же, как и полы, где ребенок учится ходить. Если малыш будет все время падать, он потеряет уверенность в себе и это может надолго отбить у него охоту учиться ходить. На его пути также не должны встречаться скользкие коврики, острые предметы и углы мебели.

Коляску, независимо от времени года, тоже купите загодя.

После возвращения молодой мамы из родильного дома с ребенком необходимо систематически гулять, но постоянно носить его на руках тяжело, да и малышу будет удобнее в коляске.

При выборе коляски учитывайте некоторые моменты. Применение современных материалов позволяет значительно уменьшить ее вес, и поэтому устойчивость коляски зависит от ее высоты и ширины. Естественно, чем ниже, тем устойчивее, но летом низкие коляски неудобны тем, что ребенок расположен ближе к земле и пыль, поднимаемая при ходьбе, может затруднить его дыхание и, осев на коляске, испачкать его одежду.

После прогулок обязательно протирайте коляску влажной тряпкой, а если вы ставите ее в квартире, то протирайте и колеса, чтобы пыль не попала в дом. Корпус коляски и особенно откидной верх должны быть из водонепроницаемого материала. Тогда дождь или снег не попадет внутрь, а холодный ветер не причинит неудобства малышу.

Собираясь на прогулку, всегда одевайте ребенка по погоде. Не нужно кутать его слишком сильно. Вспотев, он может раскапризничаться, а излишняя влага может привести к образованию опрелостей, которые крайне нежелательны.

Старайтесь не доставлять малышу много неприятностей одеванием, а так как это в какой-то мере неизбежно, сведите их к минимуму. Заранее приготовьте все необходимое из одежды и одевайте ребенка быстро и ловко. Сформировавшись в раннем детстве, негативное отношение к одеванию доставит много хлопот в будущем, превращая криками и плачем начало каждой прогулки в мучительную процедуру для вас и пытку для ребенка.

В коляске новорожденный младенец должен лежать совершенно ровно. Окончательно одетого ребенка сверху можно покрыть симпатичным одеяльцем, а у изголовья поставить подушечку. Зимой, соответственно одев малыша, наденьте ему на ручки шерстяные рукавички – совсем не обязательно заставлять его прятать их в перинку или конверт.

Начинать гулять с новорожденным можно уже во второй половине первого месяца. Естественно, если здоровье малыша хорошее и мама тоже чувствует себя хорошо. Не рекомендуется выходить с ребенком на улицу при сильном, порывистом ветре, от которого в воздух поднимается много пыли.

Многие думают, что с маленьким ребенком нельзя гулять в мороз. Это не так, мороз не помеха прогулкам. Если ребенок хорошо защищен от холода, гуляйте на здоровье, только, естественно, уменьшив время прогулки. Так же обстоит дело с дождем и снегом. Если есть где укрыться, постойте под навесом.

Если нет – соответственно оденьтесь и немножко погуляйте, ведь во время и после дождя воздух самый чистый.

Избегайте шумных улиц с оживленным движением, там малыш может испугаться резкого шума машин (сигналы, рев мотора), да и воздух не совсем подходящий. Для прогулок выбирайте самые тихие и спокойные места, хорошо озелененные, где меньше всего людей. Парки и тихие скверики – самые подходящие места. Таким образом вы убережете маленького ребенка от случайной инфекции – неопасная для взрослого человека, она может развиться в серьезное заболевание у малыша.

Руководствуясь этим, не позволяйте своим знакомым и просто прохожим близко наклоняться к ребенку: это самый верный способ заразить его. Тактично объясните свою позицию, и здравомыслящий человек не сочтет такой отказ оскорблением.

Прогулки с коляской очень хороши как для здоровья ребенка, так и его мамы. Почему именно с коляской? Да потому что с ребенком на руках до конца не востановившая свои силы мама гулять просто не пойдет или прогулки будут совсем непродолжительными.

Пребывание на свежем воздухе благоприятно сказывается на аппетите ребенка. Для детей первого года жизни лучшей пищей является материнское молоко. Оно удивительным образом приспособлено к удовлетворению всех потребностей ребенка в основных пищевых веществах. К тому же обладает защитными функциями, содержит большинство ферментов и гормонов, стимулирующих жизненные процессы в детском организме.

Однако вышесказанное справедливо, если кормящая мать здорова, ведет правильный образ жизни и получает полноценное питание. Вообще, правильное и полноценное кормление играет огромную роль в этот период жизни малыша, поэтому остановимся на этом вопросе подробнее.

Грудное кормление запрещается только при некоторых тяжелых заболеваниях матери. В большинстве же других случаев мать и при заболевании продолжает кормить ребенка грудью, естественно, соблюдая все меры предосторожности.

Если ребенок иногда плохо себя чувствует, это может означать ухудшение состава молока – значит, следует показаться наблюдающему за вами врачу, который нужным образом скорректирует ваш рацион питания.

Период новорожденности, от рождения до месяца, – самый ответственный в жизни ребенка. Именно в этот период организм его перестраивается, переходит от внутриутробного существования, когда он получал все необходимые вещества в

готовом виде с кровью матери, к самостоятельной жизни во внешней среде.

В это время ребенок крайне подвержен различным неблагоприятным воздействиям, так как все функции его организма находятся в состоянии неустойчивого равновесия. Поэтому-то в этот период, период новорожденности, ребенку особенно необходимо вскармливание материнским молоком.

В первые дни материнское молоко имеет повышенное содержание белка – это вполне отвечает потребностям ребенка, так как ребенок не в состоянии высасывать большое количество молока. Кроме того, пищевые ингредиенты молока по своему химическому составу близки к тканям новорожденного и поэтому легко усваиваются его организмом.

Еще одним преимуществом материнского молока является то обстоятельство, что ребенок получает его стерильным и в теплом виде. Это также облегчает усвоение пищевых веществ.

Во всем мире врачи-педиатры все больше убеждаются в незаменимости женского молока для правильного роста и развития грудного ребенка. В связи с этим проводятся активные мероприятия по расширению практики грудного вскармливания.

Что касается режима кормления, то в родильных домах обычно придерживаются шестиразового кормления через каждые 3,5 часа с ночным, более длительным перерывом в 6,5 часов. Считается, что такой четкий режим кормления способствует ритмичному функционированию органов пищеварения ребенка и лучшему перевариванию и усвоению пищи.

Но в последнее время многие врачи становятся сторонниками свободного вскармливания новорожденных. При свободном вскармливании кормление ребенка происходит по первому его требованию, даже в ночное время. Ребенок, таким образом, может кормиться 8—10 раз в сутки и даже больше.

По оценкам специалистов, такой режим имеет определенные преимущества. В первую очередь, это полное удовлетворение потребности ребенка в пищевых веществах и, как следствие, лучшее физическое развитие малыша. К тому же у кормящей матери лучше происходит процесс лактации, и при кормлении ребенок ведет себя значительно спокойнее.

В дальнейшем ребенок обычно сам устанавливает свой индивидуальный режим кормления, и чаще всего такой режим совпадает с рекомендуемым режимом (6–7 раз в сутки).

Долгое время считалось, что даже при полноценном грудном вскармливании, находясь в оптимальных условиях питания, ребенок с первого месяца жизни нуждается в некоторых пищевых добавках, которые содержат витамины, минеральные соли,

органические кислоты и некоторые другие вещества.

Тем более в таких добавках нуждаются дети, получающие донорское молоко. Это имеет большое значение для профилактики рахита и анемии, которые нередко развиваются у детей первых месяцев при любых погрешностях в питании и режиме. Первой пищевой добавкой является фруктовый отвар, который можно начать давать ребенку с третьей недели жизни, начиная с нескольких капель до 30–50 мл в сутки.

Независимо от того, каким молоком вскармливается ребенок, ему, начиная с месяца, начинают давать фруктовые и овощные соки. Они более богаты витаминами, чем отвары, но содержат меньшее количество минеральных веществ. Первым начинают давать яблочный сок. Сначала несколько капель и постепенно доводят до 40–50 мл в день (в два-три приема).

Чтобы сохранить аппетит у малыша, сок следует давать во время или после кормления. А после того как ребенок привыкнет к яблочному соку, можно также постепенно начинать давать другие соки – вишневый, черносмородиновый.

Сливовый, клюквенный, абрикосовый, гранатовый, морковный, капустный, свекольный соки начинают давать после двух месяцев. Соки клубники, малины, цитрусовых и томатов лучше давать после трех месяцев, так как они нередко могут вызывать аллергические реакции.

Очень кислые соки можно слегка подслащивать сахарным сиропом. Общее количество соков к трем-четырем месяцам может составлять до 60 мл в сутки. Вместе с натуральными дети могут получать и консервированные ягодные, фруктово-овощные соки, но это должны быть специальные, производимые промышленностью соки для детского питания.

При включении соков в рацион питания ребенка нужно обязательно учитывать их специфические свойства. Например, вишневый, гранатовый, черносмородиновый, черничный соки содержат дубильные вещества и действуют закрепляюще. Их лучше давать детям с неустойчивым стулом. Детям, предрасположенным к запорам, очень полезны морковный, свекольный и сливовый соки. Виноградный сок маленьким детям не стоит давать, так как он содержит много сахара и усиливает процессы брожения в кишечнике.

Начиная с двух месяцев, в меню ребенка включают яблочное пюре. Начинать следует с 2–3 г и довести до 50 г к возрасту 3–4 месяцев. По аналогии с соками, после привыкания к яблочному пюре ребенку можно давать пюре из абрикосов, груш, бананов и других фруктов. Использовать можно и консервированные плодово-ягодные пюре для детского питания.

Вводя в рацион питания ребенка новый вид пюре, его следует давать сначала небольшими порциями и только после того, как вы убедитесь в хорошей переносимости его ребенком, постепенно можно увеличивать дозу.

В три месяца к дополнительному питанию ребенка добавляют желток сваренного вкрутую куриного яйца. Желток также сначала дают в небольшом количестве и при хорошей переносимости через неделю доводят до половины желтка в сутки. В таком виде дети могут получать его ежедневно в течение всего первого года жизни (белок ребенку дают только после года).

По поводу указанных выше пищевых добавок существует и другое мнение. Мировой опыт и некоторые отечественные исследования показывают, что если ребенок находится на грудном вскармливании, активно сосет и нормально развивается, а кормящая мама получает полноценный рацион питания с достаточным содержанием всех необходимых пищевых компонентов, то в раннем введении пищевых добавок нет необходимости.

Их можно начинать давать с четырех месяцев в указанной последовательности. Если же развитие ребенка несколько замедляется, ему можно давать творог из молочной кухни или приготовленный промышленным путем в специализированных цехах по производству продуктов детского питания.

Творог начинают давать с 5—10 г, постепенно увеличивая дозу до 20 г в сутки. В пять месяцев ребенок может получать 30 г творога в сутки, в шесть месяцев – 40 г, а к году – 50 г.

Начиная с пяти месяцев, развитие ребенка происходит более быстрыми темпами: увеличивается его активность, развивается психика, двигательные функции. Материнское молоко уже не может удовлетворить всех потребностей ребенка в пищевых веществах, и в рацион требуется вводить более концентрированную пищу.

В качестве такой пищи рекомендуется овощное пюре. Овощные пюре богаты углеводами (крахмалом, сахарами), минеральными веществами, пектином и другими пищевыми ингредиентами. Первым дают пюре из овощей, содержащих относительно мало клетчатки, – это морковь, картофель, тыква, репа.

Соблюдая все тот же принцип постепенного привыкания, вначале пюре готовят из какого-либо одного указанного продукта и только потом ассортимент овощей расширяют. Ребенку также следует готовить смешанные пюре из самого разнообразного набора овощей (капусты, свеклы, кабачков, томатов и др.), добавляя при этом желток и 5—10 г пюре из отварного, дважды

провернутого мяса.

Как и все новые продукты, пюре начинают давать в небольших количествах – 1–3 ч. л. – и постепенно, в течение 10–12 дней, доводят до 100–150 г, заменив им одно из грудных кормлений. Таким образом, суточный рацион ребенка в возрасте 5,5 месяцев будет выглядеть так:

Как видно из приведенной таблицы, ребенок в этом возрасте получает уже только пять кормлений в сутки. Это потому, что инородная пища задерживается в желудке ребенка дольше, чем грудное молоко, и обычно с началом дополнительного кормления детей переводят на пятиразовое питание с интервалом в 4 часа.

Полугодовалых малышей уже можно кормить молочными кашами – сначала 8 %-ными, затем – 10 %-ными. С крупами, из которых готовят каши, ребенок получает широкий набор минеральных веществ, витамины группы В, растительный белок, клетчатку.

Детям особенно полезны каши из гречневой и овсяной крупы. Можно также использовать манную, рисовую крупу и смеси различных круп, это значительно повышает биологическую ценность блюда. Используйте для кормления так называемые розовые каши, которые готовят с добавлением моркови, тыквы и яблок, а также всевозможные сухие молочные каши, выпускаемые промышленностью специально для детей первого года жизни.

Каши для детей первого года жизни готовят сначала на половинном молоке, а затем на цельном. В готовую кашу добавляют сливочное масло (в овощное пюре – растительное). В случае аллергии к коровьему молоку и детям, больным рахитом, каши готовят на овощном отваре.

Приводим вашему вниманию таблицу суточного рациона ребенка в возрасте 6,5 месяцев.

В шесть с половиной месяцев ребенка можно кормить нежирным мясным бульоном, при этом нужно внимательно проследить реакцию ребенка на это блюдо. У некоторых детей бульоны, особенно куриный, могут вызвать проявления экссудативного диатеза. В таком случае мясной бульон заменяют на время овощным отваром.

Мясной бульон следует включить в рацион ребенка потому, что он богат экстрактивными веществами, которые являются сильными стимуляторами пищеварительной деятельности. Так как пищевая ценность его невелика, бульон нужно давать ребенку в небольших количествах – 20–30 мл (2–3 ст. л.) перед овощным пюре, которое ему можно давать в более густом виде. Вместе с бульоном можно дать кусочек хлеба (ржаного) или белый сухарик.

Таким образом в рационе ребенка начинает формироваться обед: бульон, овощное пюре с желтком и фруктовый сок на сладкое.

В 8–9 месяцев количество мяса в ежедневном меню малыша увеличивается и составляет 50 г. Яичный желток в это время лучше давать вместе с кашей, а творог перенести на другое кормление, которое дается как дополнительное и состоит из кефира или любого другого молочного продукта.

В этом возрасте у ребенка остается только два кормления грудью – утром и вечером, и примерный рацион его выглядит следующим образом:

Некоторые дети к году жизни отказываются от пятого (ночного) кормления, и у них устанавливается режим с четырехразовым кормлением. В этом случае промежутки между более калорийными кормлениями могут увеличиваться, а кефир или молоко распределяются на другие приемы пищи, при соответственном увеличении их объема.

В заключение разговора о питании грудного ребенка посмотрите, как должен выглядеть рацион здорового ребенка в возрасте 1 года:

Одним из важных условий, обеспечивающих нормальное развитие ребенка, является кормление его по аппетиту. Это заключается в том, что количество пищи в каждое кормление дается ребенку по потребности, то есть его не заставляют насильно доедать все назначенное количество пищи и не отказывают в дополнительном количестве, если ребенок проявляет беспокойство, после того как получил свою «норму». При этом необходимо строго соблюдать определенные часы кормлений.

В процессе физического развития ребенка питание занимает главное место, а вот для того чтобы с самого раннего возраста ребенок рос эмоционально развитым и полноценным, существуют игрушки.

Окружающий нас мир для ребенка слишком велик и труден для восприятия. Игрушки помогают формировать у ребенка отношение к этому миру, познавать его, становясь веселым посредником и первым учителем.

Но главное – сразу не стоит «заваливать» ребенка большим количеством и разнообразием разного рода пирамидок, колечек, погремушек. Внимание новорожденного безусловно привлекают яркие сочные цвета, но все-таки учитывайте, что способность усваивать большое количество информации нужно развивать у малыша постепенно.

Для начала развесьте над его кроваткой несколько колечек,

лучше белых. Потом добавьте (или замените) несколько колечек какого-нибудь другого цвета, лучше голубого или зеленого. Ребенок обращает на них больше внимания и постепенно привыкает к ним, зрительные рецепторы его глаз посылают в маленький мозг больше информации, а тот, в свою очередь, жадно впитывает эту информацию. В этот период он, как никогда, даже больше, чем в будущем, обладает феноменальной способностью к обучению.

Постепенно добавляя цвета в гирлянду над кроваткой и коляской – на прогулках малыш не все время спит – вы формируете у ребенка ощущение цвета. Сначала показывайте ему основные цвета и только потом их оттенки. К тому же такой метод позволит вам выяснить, какому цвету или гамме ваш малыш отдает предпочтение, и, например, одевая его соответственно, вы доставите ему удовольствие.

Колечки (тоже постепенно) разнообразьте шариками, треугольничками, квадратиками. Так ваш ребенок будет узнавать не только цвет, но и форму предметов. Естественно, разместите гирлянду так, чтобы малыш мог свободно доставать до предметов. Очень часто колечки и шарики надевают на резиновые веревки, чтобы ребенку было веселее, когда они трясутся, – ни в коем случае не делайте этого: такое развлечение не покажется вашему малышу приятным, когда он схлопочет колечком по лбу.

Приобретая детские игрушки, обращайте внимание на то, насколько они качественные, материал должен быть сертифицирован, и, самое главное, они не должны быть окрашены поверхностно. Краска может облезть, а малыш обязательно все пробует на вкус.

В этом возрасте игрушка является для ребенка важным гимнастическим пособием. Малыш тянется к ней, упражняет глазомер, изучает, насколько предметы удалены от него и может ли он их достать. Учится тому, какие мышцы нужно напрягать, в каком направлении протянуть руку, чтобы достать предмет, его интересующий. Однако следите, чтобы игрушки не мелькали прямо перед глазами ребенка: глазные мышцы еще недостаточно развиты, и малыш начнет косить глазками.

Становясь старше, ребенок требует большего разнообразия игрушек. Опять-таки разнообразия, а не огромного количества. Не кладите в кроватку слишком много мишек, матрешек и машинок. Постоянно хватая то одну, то другую игрушку, ваш малыш вряд ли развеселится с пользой. Скорее всего, это ему быстро надоест. У него не будет возможности сосредоточиться на одном предмете и досконально изучить его, а это очень важно для него.

Если игрушка разбирается, как, например, пирамидка, то

обязательно продемонстрируйте это ребенку, чтобы он впоследствии пытался сам разобрать ее. Этот момент – настоящее открытие для него. Он начинает усваивать, что вещи и предметы неоднородны и могут состоять из множества частей. Вот почему почти каждый ребенок так страстно старается сломать только что подаренную ему машинку или поотрывать у новенькой куклы руки.

Не правы те, кто ругает детей за это, ценность игрушек для них состоит именно в возможности посмотреть, что внутри. Посудите сами, если бы человек в прошлом не пытался докопаться до сути вещей и не был бы достаточно пытлив, смог ли бы он развиваться? Так и малыш, он постигает неведомый ему мир тем же способом и делает это успешнее день ото дня.

Но обеспечить ребенка нужными, своевременными игрушками – это еще не все. Ваше постоянное внимание и забота все же важнее любых, самых красивых игрушек. С ребенком нужно заниматься. «Какая банальная фраза!» – скажете вы. Да, банальная и необходимая, поэтому лишний раз напомнить не помешает.

С довольно раннего возраста у детей начинает складываться отношение к себе в окружающем мире. Формируются поведенческие модели, а кто, как не вы, его родители, становитесь первым и самым главным примером этого поведения?

Совместные игры с ребенком развивают у него умение общаться. Но не следует надоедать ребенку, постоянно нянчась с ним. Если вы уверены в его безопасности, игрушки ему интересны и он не сможет их проглотить, на некоторое время предоставьте его самому себе. Если вы услышите, что он что-то лопочет, то не спешите к нему, приучайте малыша заниматься самостоятельно.

Это совсем не значит, что его можно подолгу оставлять без присмотра. Предусмотреть все невозможно, а активность и любознательность детей не знает границ.

В первый год жизни сон для ребенка не менее важен, чем все остальное. Но если в первый месяц он почти непрерывно между кормлениями спит, то уже на втором месяце малыш время от времени бодрствует. В определенные часы дня он непременно пробуждается. Это может случиться и ночью, доставляя неприятности всей семье, так как редко ребенок в этом возрасте может долго не спать и не кричать.

Родителям же не остается ничего другого, как терпеливо переносить детский крик и днем, и ночью. Но подолгу ночью с ребенком возиться не следует. Если он проснется и закричит, убедитесь, не мокрый ли он, и в случае надобности

перепеленайте его и оставьте спокойно лежать в темноте. Если вы каждый раз, как только малыш закричит, будете брать его на руки, вы скоро приучите его к этому.

Ребенок быстро усвоит, что даже слабый его крик заставляет кого-то подходить к нему, ласкать и вообще уделять ему внимание. Так выработается привычка с криком просыпаться, этим будет постоянно прерываться сон, он испортится и потеряет свою освежающую организм силу. Убедитесь, что с ребенком все в порядке и дайте ему возможность вволю покричать. Наберитесь терпения и, если есть хоть малейшая возможность, вытерпите даже часовой крик. Не вставайте и не подходите к нему, а если сдадитесь, то только укрепите его в мысли, что он всегда добьется своего.

Не перегибайте, конечно, палку – наш совет не стоит понимать так, что ребенка подолгу можно оставлять без присмотра. При таком отношении можно легко пропустить момент, когда он в вас действительно нуждается. Например, оставить малыша в мокрых пеленках – значит подвергнуть его нежную кожу возможной опрелости. При каждом крике вы должны обязательно выяснить, чего недостает ребенку.

Есть дети, которые слишком беспокойно спят ночью, дергают ручками и ножками, пробуждаются и плачут. Вам нужно выяснить, из-за чего это происходит. Возможно, причина кроется в неправильном питании или уходе. Ребенок может потеть ночью, потому что слишком тепло укрыт, испытывать жажду, или наоборот, мерзнуть.

В полгода продолжительность сна сокращается, и ребенок спит по 16 часов в сутки. Этого режима следует придерживаться вплоть до года. Это значит, что малыш должен спать 10–12 часов ночью и, соответственно, 4–6 часов днем. Ребенок обычно спит на спине, ручки сжаты в кулачки и лежат за головой. Но если ваш малыш спит на боку, следите, чтобы он чередовал стороны и не привыкал к одной позе. В том, что ребенок ворочается, принимает различные позы, нет ничего странного – ребенок учится управлять своими мышцами.

Некоторые дети, отличающиеся большой резвостью и чувствительностью нервной системы, подолгу не могут заснуть. Ночью часто пробуждаются и рано просыпаются утром. С таким ребенком ни в коем случае нельзя играть в шумные игры перед сном. Вечером ребенок должен быть всегда спокойным, и в доме должно быть тихо, старайтесь не включать громко музыку и следите за громкостью звука телевизора. Не нарушайте лишний раз равновесие детской нервной системы.

Все вышесказанное можно свести в таблицу

приблизительного режима сна ребенка в возрасте от двух месяцев и до одного года.

Начиная с года, вашему ребенку вполне достаточно спать 14 часов в сутки. Ночью 12 часов и 2 часа до или после обеда. Одни дети спят и до, и после обеда, это нормально, но следите, чтобы при этом не нарушался ночной сон малыша. Эта регулярность нужна вашему ребенку, как питание. Без достаточного и регулярного сна ваш ребенок будет расти раздраженным, нервным, плаксивым. Он также может потерять аппетит к еде, а этого допускать не следует ни в коем случае.

В связи со сном следует также рассмотреть вопрос о приемлемости использования соски (пустышки) для успокаивания малыша. Некоторые дети без особых проблем воспринимают ее отсутствие и, наоборот, отказываются от нее. Родители таких детей могут только радоваться. Но есть дети, которым соска не помогает успокоиться ни днем, ни ночью.

Между этими крайними по своей характеристике примерами детского поведения существуют дети, для которых пустышка все же является успокаивающим средством, а родители вряд ли им не воспользуются. Но пустышка, в сущности, является уступкой маленькому ребенку со стороны родителей, не способных вести себя по отношению к ребенку твердо, последовательно и разумно.

Такие родители обычно недостаточно выдержанны и больше подчиняются своим чувствам, нежели соображениям о здоровье малыша. У ребенка появляется привычка сосания пустышки, и дети порой не могут даже минуты провести без нее. Эта привычка вредит здоровью ребенка, у него развивается неправильная постановка зубов и десен.

Вредная привычка сосать пустышку настолько укореняется, что нередко можно встретить трехлетних и даже четырехлетних детей с пустышкой во рту. Мамы, вам необходимо заботиться в первую очередь о малыше, а не о своем спокойствии и комфорте!

Не стремитесь прерывать крик вашего ребенка даже в тех случаях, когда вы не в состоянии его выдержать. Крича, ребенок развивает легкие и укрепляет мышцы, которые участвуют в процессе дыхания. Если ребенок здоров и обеспечен всем необходимым, нужно дать ему возможность покричать. Этим вы избавитесь от необходимости отучать его от этой вредной привычки.

Если вы все же решили использовать пустышку, то всегда имейте под рукой несколько штук. Их надо содержать хорошо прокипяченными на тарелочке и накрытыми стаканом. Если ребенок случайно или нарочно выплюнул соску, сразу прокипятите ее, простого вытирания о пеленку недостаточно: у

детей пищеварительные органы очень чувствительны к разного рода инфекциям. В связи с этим никогда не трогайте пустышку руками и не смачивайте ее слюной, как делают некоторые мамаши, полагающие, что это невредно. И еще: соска, посыпанная сахаром или смоченная медом, портит ребенку желудок и вредит тем, у кого прорезываются зубы.

Вопрос о том, следует ли пользоваться одноразовыми подгузниками при уходе за маленькими детьми, до сегодняшнего дня остается открытым. Высказываются совершенно противоположные мнения по этому поводу, приводятся неопровержимые доказательства вредности и многочисленные свидетельства полезности их использования.

Естественно, что люди более старшего возраста склонны рассуждать следующим образом: «Мы детей растили без всяких памперсов, и поэтому выросли они здоровыми!» На что более молодое поколение отвечает, что, мол, в ваше время их просто не было, а если были бы, вы бы только спасибо сказали.

Добавить здесь совершенно нечего, разве что посоветовать не превращать своего ребенка в объект, с помощью которого вы станете доказывать всему миру правильность той или иной точки зрения.

Самое разумное – поступить следующим образом. Когда вы с малышом находитесь дома, вполне возможно обойтись без одноразовых подгузников, просто лучше следите за ребенком.

Во время продолжительных прогулок (особенно зимой) или посещения вместе с ребенком общественных мест перепеленать ребенка вряд ли удастся, а если и есть такая возможность, то она сопряжена с определенными неудобствами. Вот в этом случае вполне уместно надеть на малыша одноразовый подгузник.

На девятом месяце, когда ваш ребенок подрастет и научится самостоятельно хорошо сидеть, есть смысл постепенно приучать его проситься на горшок. Нужно терпеливо и систематически требовать от ребенка, чтобы он просился на горшок, когда почувствует к этому необходимость. Ребенок привыкнет к этому, и если у вас возникнет необходимость отдать его в ясли, эта полезная привычка сослужит ему добрую службу.

Когда ребенок сидит на горшке, горшок должен стоять на полу, а не на стуле или диване. Во-первых, так не произойдет несчастного случая, во-вторых, приучать ребенка делать свои дела, где попало, – это лишнее. Не давайте сидящему на горшке ребенку игрушки: он будет играть и забудет, зачем садился на горшок, к тому же приучится подолгу сидеть на горшке, а это небезвредно.

На первых порах поступайте так. Не позже чем через 8—10

минут снимите ребенка с горшка. Если он не успел сделать то, что ему нужно, потом он, конечно, испачкает штанишки. А вы, в свою очередь, сделаете ему замечание. Малыш, в конце концов, поймет вас, если не сразу, то потом, главное – делать это систематически.

В заключение напомним вам о некоторых моментах в развитии ребенка, на которые вы можете при желании ориентироваться, воспитывая своего малыша.

В среднем рост годовалого малыша составляет 70–75 см, но у вас не должно возникать никаких сомнений в его полноценности, если он чуть меньше или больше. Ребенок вполне уверенно, держась за руку взрослого, ходит и бегает, иногда он делает это самостоятельно. Из лежачего состояния он при помощи рук может перевернуться, если лежит на спине, и встать. Соответственно, из положения стоя он может легко принять сидячее положение и лечь.

Ребенок выговаривает около двадцати коротких слов. Понимает, что ему говорят, и реагирует на это действием. Здесь тоже не может быть определенных критериев: некоторые дети в раннем возрасте совсем немногословны, а когда им исполняется три или четыре года, поражают окружающих и в первую очередь своих родителей болтливостью.

Годовалый малыш знает по имени всех членов семьи и умеет, обращаясь с просьбой, произносить их имена, а также других хорошо знакомых ему лиц. Он самостоятельно и с удовольствием пьет из чашки, начинает пользоваться ложкой во время еды. Приучившись ходить на горшок, он все чаще сообщает вам об этом и реже мочит и пачкает штанишки.

Искренне надеемся, что вы проявите себя как добросовестные родители и будете руководить ребенком обдуманно, ваш уход за малышом будет последовательным, систематическим и упорным. Таким образом вы сможете заложить основы для того, чтобы ребенок в будущем был здоровым физически и морально. И все те, не побоимся этого слова, титанические усилия, которые вы приложите для ухода за малышом, окупятся.

Вопросы воспитания

Молодая мама как-то спросила на приеме у врача-психолога, когда нужно приступать к воспитанию ребенка. «А каков возраст вашего ребенка?» – поинтересовался врач у нее. «Всего восемь месяцев!» – ответила та. «Значит вы опоздали ровно на восемь месяцев!»

И действительно, ждать год или два, чтобы ребенок подрос, и только потом начинать заниматься его воспитанием, абсурдно. Новорожденный уже чувствует, когда его берет на руки мать, реагирует на ласковый голос и бережные прикосновения. Даже такие малыши пугаются, когда слышат раздраженный голос, и начинают выражать свой страх при помощи плача.

Врачи считают, что ребенок начинает развиваться психически и интеллектуально с первых дней появления на свет. Форма, цвет, запах, вкус, осязание, интонация – все это влияет на малыша и оказывает воздействие на кору головного мозга. И те центры, которые окажутся наиболее задействованы родителями в процессе воспитания, окажут влияние на формирование его личности. Это не значит, что, к примеру, если вы хотите воспитать будущего композитора, то должны днем и ночью включать ему классическую музыку, но некоторые такие действия, которые производятся родителями в гармоничном сочетании с другими факторами воспитания, в конечном итоге дадут положительный результат.

Вы не должны отказываться от физического контакта с младенцем. Ребенку очень важно чувствовать себя около взрослого: слыша удары сердца отца или матери, он ощущает себя как бы в материнской утробе, защищенным от внешнего мира, и быстрее успокаивается. Если ребенок здоров, то он не плачет без причины. Когда ребенок заливается в плаче, значит, его что-то беспокоит: он мокрый, голоден, или у него что-то болит. Когда ребенок плачет, нужно попытаться как можно в более короткий срок ликвидировать причину его беспокойства. Но это не значит, что молодая мама должна хватать ребенка на руки каждый раз, как только он начинает плакать, и носить его по дому, пока он не успокоится.

Не нужно также брать ребенка на руки, когда он лежит совершенно спокойно и не плачет, только потому, что вам вдруг захотелось посюсюкать с малышом. Лучше наклонитесь к нему, поразговаривайте с ним ласковым, приветливым тоном. Грудные младенцы очень быстро привыкают к рукам, и очень скоро малыш будет плакать не только тогда, когда его что-то беспокоит, но и

тогда, когда ему захочется, чтобы его подержали на руках. Не стоит также укладывать младенца спать, баюкая его на руках. Дети быстро привыкают к этому, и вскоре вы не сможете уложить ребенка спать никаким другим способом, кроме этого. Наоборот, после купания и последнего кормления положите ребенка на спину и посидите около него до тех пор, пока он не уснет. Можно слегка похлопывать ребенка или напеть ему песенку.

Врачи-педиатры всегда рекомендуют разговаривать с малышом прямо с того дня, как только ребенок появляется на свет. Очень важно то, какую речь слышит ребенок, – от этого зависит в будущем его речевая и мыслительная деятельность. Пока ребенок еще не умеет говорить, полезно что-то рассказывать малышу, петь песенки, читать стихи. Когда ребенок подрастет, неплохо, когда он во время игры разговаривает с игрушками, напевает и т. д.

При выборе игрушек молодым родителям нужно помнить, что осязание – не менее важный вид восприятия, чем зрение. Поэтому чем сложнее поверхность игрушки, с которой ваш ребенок играет, чем больше в ней деталей и завитушек, тем больше информации получает мозг ребенка, а это, в свою очередь, развивает логические способности малыша.

Время летит быстро, и вот уже ваш ребенок, который еще недавно только учился ходить, уже целый день что-то щебечет, каждый раз поражая вас каким-нибудь новым словом, забавным поведением или неожиданно новым взглядом на незнакомый еще для него мир. В возрасте двух лет ребенок обладает исключительной восприимчивостью, он буквально впитывает в себя, как губка, все слова, поведение и даже пороки взрослых. Поэтому вам особенно внимательно нужно следить за тем, как вы общаетесь не только с ребенком, но и с другими людьми. Именно в этом возрасте заботливые родители должны помочь ребенку раскрыть свой потенциал. Важно проанализировать, как и в каких условиях вы желаете воспитывать своего малыша. Вы можете отдать ребенка в детский сад, нанять гувернера или воспитывать его в домашних условиях, но главное, чему вы должны уделять внимание, так это тому, чтобы при любом варианте ребенок развивался с максимальными успехами.

Если вы имеете возможность нанять гувернера – это очень хорошо, ведь профессионал, любящий детей и знающий, что им действительно необходимо, поможет вам правильно воспитать маленького человечка.

Домашнее воспитание хорошо тем, что родители постоянно находятся рядом с ребенком, могут контролировать проявление новых черт характера и привычек и делать упор на то, что

считают наиболее важным в воспитании ребенка.

Но когда ребенок попадает в детский сад, это просто замечательно, и именно потому, что ваш ребенок имеет возможность общаться с такими же, как и он, карапузами, с которыми он может чем-то поделиться, чему-то научиться у них. Ребенок учится общаться с другими людьми, и, что самое главное, не со взрослыми, а со сверстниками. Он научится делиться игрушками, постепенно сможет оценить преимущества игры со сверстником, который способен понять его лучше, чем родная мать. Особенно полезно находиться в детском коллективе человечку, у которого нет брата или сестры.

Оправлять или не отправлять ребенка в детский сад? Родители постоянно мучаются этим вопросом. Во-первых, страшно отпускать ребенка, такого маленького и беззащитного, в другой мир, который ему совершенно незнаком, где его могут обидеть; во-вторых, не видеть своего ребенка целый день – большое испытание для молодой мамы. А если еще после нескольких посещений детского сада ребенок начинает заливаться ревом тогда, когда пора отправляться в детский сад, родители единогласно решают, что лучше пусть он сидит дома. И напрасно!

Конечно, никто и никогда не умалял достоинств домашнего воспитания, но в детском саду ваш ребенок будет гораздо быстрее развиваться, чем дома, где он общается только с вами, да еще, может быть, с бабушкой и дедушкой. В детском саду ваш ребенок научится не только общаться с другими детьми – воспитатель на профессиональном уровне проводит занятия с малышами, знакомит их со все еще непознанным ими миром. А размеренный режим дня детского сада принесет большую пользу вашему малышу.

Что же делать, если ребенок ни в какую не хочет идти в детский сад? Прежде всего поговорить с воспитателем и заведующей детского сада. Может быть, у вашего ребенка не сложились отношения с воспитателем, или ему, привыкшему делать все, что он хочет и когда хочет, не по душе дисциплина. Обязательно выясните причину нежелания вашего ребенка посещать это детское учреждение. Если причина во взрослых, переведите вашего малыша в другой сад, где ему будут уделять больше внимания. Если же причина в том, что вашему ребенку тяжело обходиться целый день без родителей, он не может привыкнуть к режиму, не огорчайтесь – скоро все придет в норму.

Отдавая ребенка в детский сад, нужно помнить, что в любом случае, для ребенка внезапное помещение из одной среды в другую – это стресс. Поэтому нужно сделать этот переход как

можно более плавным. Договоритесь с воспитателем и первое время забирайте вашего ребенка через два-три часа. Постепенно увеличивайте время пребывания ребенка в детском учреждении. Дома постоянно интересуйтесь у ребенка, чем он занимался в детском саду, что нового увидел или узнал. Хорошо, если малыш будет относиться к посещениям детского сада, как к «работе». Говорите ему, что все взрослые ходят на работу, и ваш карапуз, если хочет стать побыстрее большим, тоже должен ходить в сад, это его «работа». Ребенок в своем стремлении подражать взрослым будет гордиться тем, что у него есть такая же обязанность, как, например, у отца.

Многие родители обеспокоены тем, что их двух-трехлетний карапуз, оказавшись рядом с другими детьми, например в песочнице, не вступает с ними в контакт. В этом нет ничего страшного. Как правило, многие дети в этом возрасте большие индивидуалисты и еще просто не умеют играть вместе. Со временем, если ребенок будет постоянно встречаться со сверстниками, отношения наладятся, и вскоре дети будут уже вместе лепить песочные «пирожки» или лечить кукол.

Подрастая, ребенок начинает сам выбирать себе друзей. Друзья у ребенка подбираются разных умственных способностей, и он с одинаковым удовольствием может играть с самыми разными детьми. Родителям нельзя проявлять недовольство другом ребенка только потому, что он, по вашему мнению, менее развит, чем ваше чадо. Внимательно присмотритесь к друзьям вашего ребенка и поймите, какие черты характера привлекают его в них более всего. Уважайте друзей вашего ребенка, ведь он их выбрал сам. Если что-то в друзьях вашего ребенка кажется вам неприемлемым, поговорите с сыном или дочерью, как они относятся к тем или иным поступкам своего друга. Без нравоучений поведайте ребенку о том, что вам кажется в поведении его друзей нехорошим. Пусть ваш ребенок сам делает выводы.

Такие воспитательные воздействия, как наказание и похвала, играют большую роль в самом воспитании вашего малыша.

Поговорим сначала о похвале. Малыш тащит маму в свою комнату, где показывает рисунок, над которым трудился последние двадцать минут. «Как, неужели это ты сам нарисовал? Как красиво! Какой ты у меня молодец!» – реагирует на его творчество мама. Малыш просто сияет от гордости… Ребенку очень мало надо для счастья. Поэтому похвала – лучший стимул для маленького человечка, который только познает мир. Похвала позволяет почувствовать себя сильным, самостоятельным, любимым. А родители иной раз скупятся на похвалу, чтобы «не

испортить» малыша или же просто не обращают должного внимания на ребенка – им просто не до него. А важно не только уметь выслушать малыша, но и похвалить его. И не стоит отмахиваться, что вам некогда. В другой раз, когда у вас будет время, ребенку уже не захочется вам о чем-либо рассказывать.

Хвалить надо уметь, это большая наука. Как же правильно это делать?

1) Вовремя похвалить – это почти воспитать. Ребенок должен чувствовать, что все его усилия оценены по достоинству. После заслуженной похвалы он чувствует, что и его дела принимают всерьез.

2) Главное – не переусердствовать. Если каждый раз после какого-то незначительного поступка вы восклицаете: «Замечательно! Невероятно! Гениально!», – то вы рискуете тем, что ребенок вскоре перестанет воспринимать похвалу и верить в искренность ваших слов.

3) Помните, что важно старание, а не результат. Если ваш ребенок несколько дней учил стихотворение, а на новогоднем утреннике застеснялся или забыл слова, вам нужно дать понять ребенку, что вы оценили его старания, а всякие нарекания и обвинения воспитателя или самого ребенка совершенно неуместны. Успокойте ребенка, скажите ему, что в следующий раз обязательно все получится.

4) Непедагогично вместо похвалы выдавать материальное поощрение. Некоторые родители, вместо того чтобы просто похвалить ребенка, сулят ему шоколадку или какой-нибудь подарок. Это можно делать только изредка, и за значительное усилие, как, например, в награду за отлично оконченный учебный год. Словесное признание его заслуг для ребенка гораздо важнее. К тому же практика «взяток» быстро превратит ребенка в своего рода вымогателя, и он может прочно усвоить скверное житейское правило: «Никто и никому в жизни ничего за так не делает».

5) Хваля ребенка, не забудьте обратить внимание на детали. Ваш малыш с гордостью показывает вам башню из кубиков, которую он сам соорудил. Если мама только бросила взгляд на его творение и произнесла: «Очень красиво!», – то малыш отойдет от нее, надув губы. Ведь ожидал он совсем не этого. Общие слова для него не так действенны. Мама совсем не заметила, что он построил еще и гараж для игрушечной машины, а башню украсил блестящей пуговицей!

Нельзя правильно воспитать ребенка, если только хвалить его. Иногда его приходится, к сожалению, еще и наказывать. Наказание в этом случае выступает непременным аспектом воспитания.

Наказание бывает разным. Родители пользуются разными методами при наказании своих детей. Да и дети воспринимают наказание каждый по-своему. На некоторых должное воздействие оказывает лишь один строгой взгляд отца, а для другого, чтобы он послушался, требуется принять достаточно суровые меры. Почему же так происходит? Это может быть результатом воспитания, семейных традиций, ну и, конечно, не в последнюю очередь определяется индивидуальностью самого ребенка.

Чтобы правильно определить меру наказания, нужно прежде всего разобраться, насколько остро ребенок реагирует на то или иное наказание, насколько чутко он относится к изменению настроения близкого ему человека.

Может, вы поторопились или наказали вашего сына или дочь чересчур сурово? Может, для того чтобы он исправился, достаточно было бы одного взгляда или нескольких слов?

Наказание ни в коем случае не должно быть случайным, бессистемным. Это случается тогда, когда ребенка не наказывают за достаточно сильную провинность, а потом вдруг наказывают за малейшее неповиновение. Или в том случае, когда за какой-то негативный поступок не наказывают, а потом вдруг за этот же самый проступок наказывают. Так поступать ни в коем случае нельзя. Вы должны быть последовательны в своих действиях.

Иногда случается и так, что ребенок, обладающий сильным и волевым характером, легко выдерживает временный натиск со стороны родителей, а когда они отступают, они перестают быть авторитетом для своего чада. Если вы применили к своему ребенку все меры воздействия, даже пару раз отшлепали его, а он все равно стоит на своем, вы должны обязательно выдержать сопротивление ребенка, иначе в дальнейшем никто из взрослых будет ему не указ и не сможет сделать ему замечание.

Никогда нельзя прибегать к наказанию неожиданно. Если вы раньше не пользовались какими-то особыми мерами воздействия на ребенка, не стоит к ним прибегать в каком-то конкретном случае. Ребенку нужно время, чтобы привыкнуть к новым мерам воздействия. Если же не обратить на это особого внимания, этот просчет может привести к достаточно печальным последствиям: ребенок может перестать реагировать на ваши замечания или замкнется в себе. Так что всегда следует придерживаться какого-то одного способа наказания.

Пересмотрите свои принципы: может, вы наказываете ребенка слишком строго. Если, например, легкий шлепок не действует на ребенка, не стоит пытаться его повторять, к тому же телесные наказания – это вообще не форма воспитания. Встречаются такие дети, для которых телесные наказания вообще неприемлемы или

недейственны. Особенно опасны телесные наказания для детей с возбудимой психикой – такие дети еще сильнее возбуждаются, если их ударить. Такое наказание не только не приносит пользы, оно наносит значительный вред нервной системе ребенка.

Кому наказывать ребенка? К сожалению, очень часто случается, что мать, например, выступает в роли наказывающего, а бабушка всегда только жалеет внука, ни разу не прибегнув ни к одному, хотя бы самому маленькому наказанию. Это в корне неверно. Очень важно следить за тем, чтобы роли карающего и милующего в семье не закреплялись. Сегодня накажет мама, а пожалеет папа, а завтра наоборот. А закрепление подобных ролей грозит тем, что ребенок станет бояться одного из родителей, а в присутствии другого станет вести себя так, как будто ему все дозволено.

Очень часто, когда речь заходит о воспитании, на первый план выходит слово «принципиально». «А я своей принципиально больше не куплю игрушки…». Люди, на первый план выдвигающие принципы, а в сущности, свои собственные амбиции, никогда не будут иметь авторитета у своих детей.

Чего стоит, например, подобный разговор:

Папа: – Быстро домой!

Сын: – Пап, ну можно я еще немного поиграю?

Папа: – Нет.

Сын: – Пожалуйста, ну хоть еще минуточку!

Папа: – Я сказал нет – значит, нет!

В этом диалоге, конечно, отец является в корне неправым. Ребенок просит отца дать ему погулять еще чуть-чуть. Получив отказ, согласен даже на минутку. Но отец, раз заняв принципиальную позицию, не собирается от нее отступать. Хотя в этом случае его принципиальность лишь подчеркивает бессмысленную, абсурдную власть над ребенком. Что изменится, если ребенок еще немного побудет на улице? Ведь он же сам определил срок, когда ему нужно будет идти домой. Тем более, раз он просит продлить ему срок прогулки, значит, ему здесь хорошо, а если он с ревом по указу сурового родителя идет домой, то весь запас положительных эмоций полностью пропадает под отрицательным воздействием стресса.

Бывает и так, что родители весьма строги в мелочах, но весьма лояльны к нарушениям основных принципов. Таких, как «не укради, не убей, почитай родителей и старших»… Детям нужно просто объяснить, что заповедь есть заповедь и нарушать ее нельзя ни при каких обстоятельствах. Как ни странно, дети это прекрасно понимают.

Как заставить вашего ребенка слушаться вас? У нас нет

однозначного ответа. Многое зависит и от характера ребенка, и от характера взрослого, отдающего распоряжение, и от конкретной ситуации, и даже от того, в чем заключается требование, предъявляемое к ребенку. Однако можно выделить несколько конкретных правил, которые позволят вам повысить послушание вашего ребенка:

1) Распоряжение должно отдаваться ребенку спокойным тоном, ни в коем случае нельзя кричать на ребенка, злиться, раздражаться. Но в то же время распоряжение не должно походить на упрашивание.

2) Распоряжение должно быть посильным для ребенка. Оно не должно требовать от него слишком большого напряжения.

3) Распоряжение должно быть разумным и не противоречить здравому смыслу.

4) Распоряжение, отдаваемое одним из взрослых, не должно противоречить распоряжению, уже данному ребенку ранее кем-либо из родителей или других взрослых.

Только таким образом можно добиться того, что ваш ребенок будет вас слушать.

Запрещая что-то вашему ребенку, ни в коем случае сами не нарушайте этот же запрет. Например, если вы полчаса втолковывали вашему ребенку, что переходить улицу можно только на зеленый свет, а сами на глазах у вашего малыша перебежали ее на желтый, будьте уверены, что урок ваш пошел насмарку. У ребенка тут же отложится в подсознании, что вашим запретом можно пренебречь.

Обещая что-то ребенку, старайтесь всегда сдерживать свои обещания. И в то же время требуйте от ребенка твердого и неукоснительного выполнения своих обещаний.

Вам, наверное, не раз приходилось быть свидетелем того, как ребенок-дошкольник бросается на пол и начинает истошно орать, бить об пол руками и ногами, плакать, и все только потому, что взрослые что-то вдруг сделали не так, как пришлось бы ему по нраву. Или, может быть, так поступает ваш собственный ребенок?

Что делать в таких случаях? И что происходит с самим ребенком? Все это симптомы истерики.

Если ребенок поступает так при каждом удобном случае, чтобы добиться, например, новой игрушки, то тогда он просто занимается шантажом, своим плачем добиваясь того, что он захотел, – а это уже показатель неправильного воспитания. Если же у ребенка такие приступы случаются нечасто и родители видят, что ребенок себя не контролирует, не реагирует ни на какие посулы родителей, от долгого плача начинает заикаться и у него может пойти из носа кровь от сильного напряжения – тогда

это может быть признаками начинающейся истерии у ребенка, и его непременно нужно показать врачу-психиатру.

Если же ваш ребенок своим криком просто добивается чего-то, что ему ну очень хочется получить, лучше всего действовать так. Прежде всего выйдите из комнаты. Истерическая реакция в ее примитивном варианте вашего ребенка рассчитана на публику, а если публики нет, то и буйствовать незачем.

Если же ребенок упрямится и не желает успокаиваться, молча зайдите в комнату и начните заниматься каким-нибудь интересным для него делом, но только действуйте с безразличным видом. Начните листать сказки, рисовать, включите кассету с его любимым мультфильмом. Ребенок скорее всего встанет и подойдет к вам. Начните играть с ним, не обсуждая его поведение. И ни в коем случае не покупайте ему игрушку, из-за которой возникла истерика. Просто сделайте вид, что ничего не произошло.

Правильно воспитать ребенка – дело непростое, и кто знает, может быть, вы вовсе не годитесь на роль воспитателя. Ответить на этот вопрос вам поможет тест, который мы предоставляем вашему вниманию.

Тест «Какой вы воспитатель?»

1. Воспитательница в детском саду сообщает вам, что ваш ребенок подрался в другим ребенком. Как вы поступите?

а) сгоряча накажете вашего малыша;

б) сначала выясните, как произошла драка, у самого ребенка и только потом определите меру наказания;

в) прежде всего переговорите с воспитателем.

2. Ваш ребенок вызвался помочь в уборке квартиры и нечаянно разбил дорогую вазу. Ваша реакция?

а) не рассуждая, хлопаете ребенка по попке или отвешиваете подзатыльник;

б) бросаете в его адрес раздраженно: «Уйди отсюда. Мне проще все сделать самой…»;

в) успокаиваете ребенка и не наказываете, ведь он это сделал ненарочно и сам сильно расстроен.

3. Сгоряча вы наказали сына или дочь, а потом понимаете, что поступили по отношению к ребенку несправедливо, вы:

а) промолчите, потому что не хотите ронять свой авторитет в глазах ребенка;

б) извинитесь перед малышом;

в) не только признаете свою ошибку, но и объясните малышу, что и взрослые могут ошибаться.

4. Ваш ребенок с некоторых пор стал настоящим

«почемучкой» и все время одолевает вас вопросами, а вы так устали на работе, что у вас просто нет сил отвечать, вы:

а) обрываете его фразой: «Господи, могу я хоть минутку от тебя отдохнуть!»;

б) отвечаете на вопросы ребенка не думая, лишь бы что-то ответить;

в) объясняете малышу, что очень устали и обещаете ответить ребенку на вопросы в другое время, непременно назначая час.

5. Ваш ребенок просит завести щенка или рыбок. Вы:

а) категорично отказываете, мотивируя это тем, что за животными нужен уход, а у вас слишком мало времени;

б) отвечаете, что, может быть, когда-нибудь потом, когда ребенок достаточно подрастет;

в) объясняете малышу, что если он возьмет на себя некоторые обязанности по уходу за животными, то вы можете решить этот вопрос положительно.

6. Ребенку в детском саду дано задание что-то нарисовать и он просит вас помочь, вы:

а) нарисуете карандашом, а ребенку останется только разукрасить ваше творение;

б) строго скажете: «Это ты должен сделать сам»;

в) поможете ребенку, обсудив с ним тему рисунка и выбор красок, а сам процесс рисования предложите выполнить ему самостоятельно;

Серьезно ответив на наши вопросы, посмотрите, каких ответов у вас больше всего. Если у вас преобладают ответы под буквой «а», то вы являетесь прекрасным воспитателем и неплохим психологом. Если ответы под буквой «а» у вас перемежаются с ответами под буквами «б» и «в», то вам следует пересмотреть в чем-то свои методы воспитания. Если же ответов под буквой «а» у вас меньше половины – ваши педагогические методы не являются правильными и вам придется над ними серьезно задуматься.

Глава VII
Праздник, праздник!

Сначала сценарий

Праздники любят все, но немногие справляют их с «чувством, с толком, с расстановкой». В само понятие слова «праздник» люди привыкли вкладывать уже определенный смысл. Чаще всего оно обозначает большой стол, на котором много-много еды и выпивки. Большей частью праздники так и проходят за столом. Но если послушать рассказы наших бабушек и дедушек о том, какие раньше были гулянки, волей-неволей позавидуешь их удальству. В былые времена взрослые и дети водили хороводы, принимали участие в различных розыгрышах, проводили кулачные бои, устраивали посиделки, пели песни, частушки под гармошку или баян, плясали и, естественно, не забывали про угощение.

В наш цивилизованный век появилось множество фирм, которые предлагают свои услуги по организации праздников за определенную плату. Конечно, богатые люди могут совершить круиз по Средиземному морю, посетить египетские пирамиды, даже прыгнуть с парашютом или оказаться в глубинных водах Тихого океана. Они могут быть уверены в том, что их гости не будут скучать на вечеринке, организованной престижной фирмой. Но подобные мероприятия может позволить себе далеко не каждый.

Выходит, что хорошо повеселиться можно только за деньги? Вовсе не обязательно! Ведь не зря даже в русских народных пословицах богатство и веселье никогда не уживались рядом: «Ни дров, ни лучины, а живет без кручины», «Богатство с деньгами, а голь с весельем» и т. д. И действительно, в жизни получается так: чем больше денег у человека, тем больше у него забот. А беднякам нечего терять, следовательно, и горевать им не о чем. Поэтому и праздники они отмечают очень интересно и весело, несмотря на все трудности жизни.

Семейные праздники

Как же организовать праздник?

Всем известно, праздники бывают разные: дни рождения, день ангела, рождение ребенка, Новый год, Международный женский день, День защитников Отечества, майские праздники, очень много профессиональных праздников. Следовательно, практически каждый день можно считать радостным событием. Организация праздника – вопрос достаточно сложный, он требует большой фантазии и умения. Многое зависит и от гостей: кто-то

умеет веселиться сам, а кто-то нуждается в том, чтобы его веселили. Но в любом случае, те, кто хочет устроить себе и другим праздник, должны сами по себе быть веселыми людьми и постараться поднять настроение окружающим – в общем, сделать праздник интересным и запоминающимся.

Новый год

Новый год – один из любимейших народных праздников. Все дружно провожают старый год и тут же встречают новый – год очередных надежд, счастья, исполнения самых невероятных желаний. Все дружно ждут чуда и поэтому стараются отметить это событие очень достойно.

Ни для кого не секрет, что Новый год – семейный праздник и что его принято справлять в кругу семьи. Люди стараются придерживаться этой общепринятой традиции. Существует даже примета, которая гласит: «Как встретишь Новый год, так его и проведешь». Итак, все семейство собирается за праздничным столом и встречает Новый год. Что же обычно бывает на столе? Как известно, главным блюдом должен быть гусь, зажаренный в духовке, или утка, или индейка, или поросенок. Но чаще всего к новогоднему столу подается запеченная в духовке курица или окорочка.

Затем идут традиционные салаты: оливье, селедка под шубой, крабовый салат, морковь с чесноком, разносолы, копченое мясо, всевозможные виды колбас и сыра. На столе могут быть и экзотические плоды (киви, авокадо, ананас), не считая уже обычных для нас мандаринов, апельсинов, яблок, лимонов, бананов и орешков. И, конечно, соки, напитки, морсы, а также более крепкие напитки: вермут, ликеры, джин с тоником, вина, коньяк, традиционный напиток – шампанское, наша русская водка, – обязательно должны стоять на столе. Ну а новогодний торт и шоколадные конфеты станут весьма достойным завершением пиршества.

Обычно в кругу своей семьи никто заранее ничего не планирует, и все развитие праздника проходит достаточно импровизированно. Около десяти часов все садятся за стол, провожают старый год, ведут оживленную беседу, любуются украшенной елкой, смотрят праздничный концерт по телевизору, дарят друг другу подарки.

Но часы бьют двенадцать раз, шампанское играет в бокалах, и тут уже начинается настоящее веселье. Уже повсюду слышится смех, играет музыка, устраиваются танцы, а затем все вместе за одним столом поют русские народные песни. Некоторые смельчаки выходят на улицу, чтобы покататься с горки, поиграть

в снежки, пострелять из ракетницы, приветствуя рождение Нового года праздничным салютом, или пойти поздравить своих друзей с наступившим Новым годом. Вы сможете устроить большой сюрприз для своих детей или друзей, если «пригласите» к себе домой настоящего Деда Мороза и Снегурочку с огромным мешком подарков.

Если вы все-таки решились собрать у себя друзей, то мы советуем не приглашать малознакомых людей в вашу компанию, чтобы они не чувствовали себя «не в своей тарелке» и не скучали в гордом одиночестве. Конечно, есть исключения из правил, когда «новенький» вдруг становится душой компании и весь вечер находится в центре внимания. Именно непринужденность, искрометный юмор, умение играть на гитаре и петь всегда выручат новичка на празднике в малоизвестном коллективе. Песня всегда привлекала общество, и человек, который умеет играть на каком-то инструменте, ценится в любой компании. А если он еще умеет с ходу подобрать любой мотив, то ему просто цены нет.

Если вы влюблены и не хотите разлучаться со своим любимым ни на секунду, то в данном случае Новый год лучше всего провести вдвоем, оставшись дома. Небольшой стол, горящие свечи, интимная обстановка, бокалы с вином или шампанским, фрукты – вот и все, что вам нужно.

Любой праздник можно очень весело отметить в кафе или ресторане. Во-первых, это очень удобно: не нужно бегать по магазинам за продуктами, затем весь оставшийся день хлопотать на кухне, а после вечеринки еще неделю пытаться привести в порядок квартиру. Во-вторых, в кафе играет музыка, следовательно, можно потанцевать вволю, заказать полюбившуюся мелодию или песню, замечательно повеселиться и вернуться домой.

Некоторые компании делают еще проще. Если не хватает денег на рестораны, то праздник отмечается сначала дома, а затем все идут гулять по городу или на дискотеку. Дешево и сердито!

Если ваши финансы обеспечивают вам безбедное существование, то для достойного отдыха лучше всего выбрать путешествие. Наши туристические агент-ства всегда готовы помочь своим клиентам в проведении праздников. Только скажите, куда вы хотите поехать, в какую точку земного шара, – и через мгновение вы там будете. Можно провести Новый год на Гавайских островах, а можно в Бразилии вместе со своими детьми. Вариантов множество, и верный подскажет вам ваша фантазия.

День рождения

Теперь мы более подробно остановимся на том, как организовать день рождения. Естественно, этот праздник больше всего любят дети. Они ждут его приблизительно с таким же нетерпением, как и Новый год. Ведь только раз в году можно делать все, что захочется: не ходить в школу, играть с друзьями, прыгать, бегать, получать подарки, задувать свечки, есть торт и прочие сладости в неограниченном количестве. А какие приятные воспоминания остаются в памяти до следующего дня рождения!

Взрослые тоже ждут и отмечают свои дни рождения. Но для них самым важным и трогательным в этом празднике становится внимание со стороны своих близких и друзей. Поэтому если вы хотите поздравить кого-то с днем рождения, никогда не делайте этого наспех. Не следует убегать сразу же после вручения подарка виновнику торжества, иначе вы рискуете обидеть своего друга или испортить ему настроение на весь оставшийся день. Если у вас в этот день есть дела, то лучше всего отложить их или закончить заранее.

Итак, давайте более подробно остановимся на том, как организовать день рождения.

В первую очередь, должны быть приглашены близкие вам люди: родители, друзья. Если есть возможность, то сначала день рождения можно отпраздновать с родителями и семьей, а потом пригласить друзей. Но если двойной банкет вы не в состоянии себе позволить, то можно собрать всех вместе. Ваш день рождения – это радость прежде всего для ваших родителей. Они дали вам жизнь, и без них ваш праздник никогда бы не состоялся. Вашей матери и отцу будет чрезвычайно приятно, если в кругу своих друзей вы не забудете про них и поднимете бокал шампанского за их здоровье и долголетие. Многие родители с пониманием относятся к тому, что их «чадо» желает «без присмотра» повеселиться со своими ровесниками, следовательно, они не станут долго засиживаться за столом, чтобы не мешать.

Хотелось бы еще раз напомнить вам, что не следует приглашать на день рождения малознакомых друг с другом людей. Лучше собрать людей с общими интересами, которые хорошо знают друг друга. Неважно, сколько человек будет на вашем дне рождения, пять или тридцать пять, самое главное – это общая тема для разговора, оживленная беседа. Приятное общение гораздо лучше неловкого молчания за столом, тем более что хозяину или хозяйке дома не нужно будет метаться от одного гостя к другому, чтобы уделить каждому должное внимание, никого не обидеть и не оставить скучать в уголке.

К тому времени, когда появятся первые гости, у вас должно быть все готово. Не забудьте и про свой внешний вид. Именинница обязана быть красивой, нарядной и веселой. Открывать дверь гостям – особая привилегия именинника (именинницы) или хозяина (хозяйки) дома, что чаще всего одно и то же. Если вам вручили подарок, то нужно сразу же развернуть его при гостях и обязательно похвалить. Этим вы доставите огромную радость и душевное удовлетворение тому, кто подарил этот подарок.

В день рождения обычно принято преподносить имениннице цветы. Какие же из них выбрать? Розы, гвоздики, тюльпаны, пионы, гладиоусы или любые другие цветы всегда порадуют любую женщину. Если вы знаете вкусы и пристрастия именинницы, то подарите ей цветы, которые она любит. Если хозяйка дома любит экзотические растения, то гость вполне может принести даже пальму в цветочном горшке – все будут в восторге! В любом случае, вы не ошибетесь, если преподнесете имениннице букет роз. Скорее всего, вам не нужно напоминать, что цветы дарят без оберточной бумаги и что количество цветов в букете должно быть обязательно нечетным.

Расположение гостей за столом – это целая наука. Чтобы особенно не забивать себе голову этим вопросом, лучше всего придумать игру с фантами. Напишите на отдельных листочках имена приглашенных мужчин и молодых людей. Вы можете по своему усмотрению украсить эти листочки, нарисовав или наклеив на них цветы, – это будет красиво и романтично. По очереди вы предлагаете всем присутствующим девушкам «выбрать» себе соседа с помощью вытягивания листочка. Это будет весело и занимательно, а заодно вы распределите всех своих гостей за праздничным столом без всяких усилий.

Когда вы приглашаете к себе гостей, то необходимо учитывать их вкусы и их отношение к той или иной пище. Если, например, большинство гостей любит салат с майонезом, а вы предпочитаете с растительным маслом, то сделайте два вида салата, чтобы не ставить гостей и себя в неловкое положение. Существует множество элементарных правил поведения, которые вам наверняка известны. Они помогут создать непринужденную обстановку на вечеринке. Например, если у вас во время праздника звонит телефон, то старайтесь долго не разговаривать, не забывайте, что вас ждут гости. И так далее.

Заранее подготовьте аудиокассеты, пластинки или компактдиски, для того чтобы на вашей вечеринке постоянно и ненавязчиво играла музыка. Как известно, танцы дают хорошую эмоциональную и физическую разгрузку для организма. Если вы

захотите потанцевать, то лучше всего подобрать кассету с быстрой, ритмичной музыкой. Но и здесь нужно разнообразие, поэтому не забывайте использовать и медленные композиции, для того чтобы отдохнуть или потанцевать с кем-то в паре.

А какой же праздник обходится без задушевных песен? За столом обычно предпочтение отдается русским народным песням – таким, как «Тонкая рябина», «Ой, мороз, мороз…», «Огней так много золотых…», «Ой, цветет калина…» и т. д., или современным шлягерам, слова которых известны не одному поколению.

Как еще можно развлечься во время праздника? Конечно же, поиграть во что-нибудь. Предлагаем вам оригинальную застольную игру «Выбери меня».

В игре принимают участие все гости. Цель игры – выбрать «Президента» из всех присутствующих. Его выбирает «Душа русского народа». «Душой» обычно назначается хозяин (хозяйка) дома, или эту роль можно разыграть жребием.

Игра включает в себя два тура. В первом туре необходимо выбрать одного из претендентов в президенты. «Душа русского народа» загадывает загадки или дает логические задачи. К примеру, «Душа русского народа» начинает первую часть фразы, а претенденты ее заканчивают: «Если Алла, то… Пугачева; если Анатолий, то… Чубайс; если черный, то… вторник». Тот кандидат, который проявит наибольшую сообразительность и покажет свою прекрасную эрудированность, проходит во второй тур, а остальные кандидаты выбывают из игры и получают утешительный приз в виде стопочки водки или стакана молока.

Во втором туре должно остаться всего два кандидата в президенты. Тут-то они и должны по-настоящему проявить свою смекалку и сообразительность. Они могут сплясать, спеть песню, рассказать анекдот, сыграть в жмурки с «Душой русского народа». Кто выполнит задание лучше, тот и становится «Президентом». Также для выявления победителя можно вспомнить популярную русскую игру «бутылочку»: тот претендент, кто первым поцелует «Душу русского народа», победит. Награду назначает сама «Душа русского народа».

Мы можем предложить еще одну очень веселую и интересную игру. Она называется «А ну-ка, отгадай-ка». Один человек из гостей выходит в другую комнату, тем временем остальные загадывают любую фразу из популярной песни. Потом они зовут из другой комнаты своего товарища, и он каждому играющему задает любой вопрос. Каждый должен ответить так, чтобы в ответе прозвучало слово, которое есть во фразе. Например: загадывают фразу «Каким ты был, таким ты и остался…», и в

каждом ответе присутствует по одному слову из фразы.

Следующая игра «Прояви смекалку» не менее интересна. Заранее напишите на листочках бумаги задания: «расскажи анекдот», «спой песню», «станцуй», «прочитай свой любимый детский стишок» и т. д. Главное условие игры – надо выполнять свое задание, не меняя его. Всем сразу становится весело и интересно.

Если вы решили отметить день рождения на природе, то там можно тоже немного поиграть. Если вы готовите шашлык, то можно устроить конкурс «Кто быстрее». Каждому участнику игры дается по одному шампуру и засекается время (1 минута). Выигрывает тот, кто съест быстрее свой шашлык. Победителю достается приз – дополнительный шампур с мясом.

Конечно, строгих правил, как организовать праздник, не существует. Определяющее значение будет иметь только масштаб проведения мероприятия и интересы тех, для кого вы устраиваете праздник. Но в итоге решать все нужно самому имениннику. Однако следует упомянуть об одном исключении. Если день рождения отмечает еще очень маленький ребенок, то все хлопоты по организации праздника берут на свои плечи родители. Они приглашают гостей, накрывают праздничный стол, развлекаются и веселятся вместе с близкими, родственниками и друзьями, в то время как виновник торжества спокойно посапывает в своей уютной кроватке.

Если вы решили пригласить гостей для празднования дня рождения вашего ребенка, то лучше всего сделать это в красивой форме. Сегодня продается очень много разнообразных красивых открыток-приглашений. Вы также можете написать свое приглашение в стихотворной форме – все зависит от вашей фантазии. За преподнесенные подарки следует поблагодарить устно, но можно послать по почте открытку с благодарностью.

Если у ваших знакомых родился ребенок, то не стоит являться без предупреждения и поздравлять в первые дни рождения. Многие верят в примету, что нельзя показывать своего ребенка сразу после рождения, что он может заболеть или его могут сглазить.

Лучше предварительно позвонить и договориться о времени визита. Если молодая мама находится в роддоме, то следует послать ей цветы, а не громоздкие игрушки и подарки. А лучше всего дождаться благополучного возвращения мамы с ребенком домой и дарить все что душе угодно.

Если вас пригласили быть крестными родителями ребенка, то хорошенько подумайте, прежде чем согласиться взять на себя такую ответственность. Ведь вы станете его вторыми родителями

и будете нести ответственность за него всю свою оставшуюся жизнь перед людьми и Богом. Вы будете обязаны принимать активное участие в его воспитании и формировании как личности и отвечать за его духовное развитие. А дарить подарки на дни его рождения – это не самая главная задача крестных родителей, но и не последняя. Подарки для крестника – давняя традиция. В Древней Руси было принято дарить крестникам серебряные ложки и кружки.

В наше время выбирают что-то более яркое и веселое, что будет радовать ребенка на протяжении первых месяцев его жизни, – ползунки и погремушки. Хотелось бы заметить, что если вы принесете на крестины цветы и небольшие подарки для счастливой мамы, это будет замечательно.

Крестины можно справлять практически везде – дома, в ресторане, в лесу, на даче и т. д., по усмотрению молодых родителей. Это может быть просто непродолжительная вечеринка с шампанским в ресторане, фуршетный стол или просто чашечка кофе с гамбургерами в кафетерии – каждая семья решает этот вопрос индивидуально.

Когда ваш ребенок уже подрос, то неплохо бы спросить у него, как он хочет отпраздновать свой день рождения. У современного подростка есть свои твердые представления о том, что должно стоять на столе и кого бы он хотел видеть у себя на празднике. Даже у восьмилетних детей уже появляются собственные соображения по поводу своего дня рождения. Например, ваш ребенок захотел отметить свой праздник в лесу. Это вполне объяснимое желание, поэтому не отказывайте ему в особом удовольствии порезвиться на природе вместе со своими друзьями. Безусловно, этот день будет очень хлопотным для вас, но та радость, которую вы доставите своему чаду, ни с чем не сможет сравниться. Вы и ваш ребенок надолго запомните этот замечательный день.

Помолвка и свадьба

Но все дети подрастают год за годом, и вы не успеете оглянуться, как ваш «ребенок» захочет создать свою собственную семью. И вот теперь наступило время подумать об организации такого важного праздника, как помолвка.

Помолвка – очень древний обычай. Но не следует считать ее слишком старомодной и излишней, она необходима и важна для более близкого знакомства со своими будущими родственниками. Если родители жениха еще не знакомы с родителями невесты, то помолвка дает великолепный шанс исправить это положение.

Праздник можно устроить в родительском доме жениха или

невесты, в кафе. Чем непринужденнее будет обстановка на празднике, тем свободнее и раскованнее будут вести себя приглашенные. Скорее всего, вам будет приятнее общаться в уютной домашней обстановке, чем на каком-либо официальном приеме. Большинство родителей всегда благосклонно реагирует, когда их дети вместе с ними обсуждают планы предстоящего торжества.

А сейчас наступило время поговорить и о свадьбе. Этому событию всегда уделялось повышенное внимание. Молодые регистрируются в загсе или венчаются в церкви. Некоторые пары решают жить в «гражданском браке», т. е. официально не оформлять свои отношения. Отсутствие печати в паспорте никоим образом не отражается на их счастливой совместной жизни.

Как будет проходить ваша собственная свадьба, зависит исключительно от вас. Главное, чтобы впоследствии вы вспоминали этот день как самый светлый, радостный и счастливый.

Ни для кого не секрет, что сыграть свадьбу в наше время – очень дорогое удовольствие. Купить свадебное платье или костюм, снять помещение для торжества, пригласить гостей, накрыть свадебный стол – все это стоит больших финансовых затрат. Рассылая приглашения, можно, конечно, ограничиться узким кругом родных и близких, а деньги сэкономить на какую-нибудь грандиозную покупку или свадебное путешествие. Но обычно, за некоторыми исключениями, свадьба бывает у человека только один раз в жизни, поэтому не стоит скупиться, а вместо этого как следует отпраздновать это знаменательное событие.

Стоит заранее позаботиться о пригласительных открытках и разослать их гостям, чтобы это радостное событие не было для них неожиданностью. Свидетелями на свадьбе должны быть только ваши близкие друзья. Все расходы на устройство свадьбы обычно берут на себя родители жениха и невесты, но если сами молодожены заработали достаточно денег, то они могут помочь своим родителям.

Если молодожены решили венчаться в церкви и оформить свои отношения официально, то бракосочетание в загсе должно предшествовать обряду в церкви. В большинстве случаев эти события разделяются несколькими часами или одним днем. Некоторые пары венчаются через несколько лет после заключения брака.

Для регистрации брака в загсе вы можете надеть что-нибудь элегантное и необязательно белое.

Как будет проходить второй день после свадьбы, уже решать

молодым. Обычно всех приглашают на небольшую вечеринку с шампанским и закусками, которая может состояться дома или на природе. Очень популярно и застолье, которое происходит либо в кафе, либо дома.

А если вы просто хотите отпраздновать какой-нибудь особый день в вашей жизни, то мы рекомендуем вам организовать культпоход в театр, на концерт или в казино. Конечно, можно устроить себе такое мероприятие и в любой будний или выходной день, но когда это сопровождается праздничным настроением, то несомненно – вы получите двойное удовольствие. Для подобных вечеров одежда должна быть соответствующей. Если вас пригласили на премьеру спектакля или на гала-концерт, то вы должны быть одеты более нарядно, элегантно.

Существует еще одно золотое правило: никогда не опаздывайте! Если вы не в состоянии выполнить это условие и по каким-либо причинам опаздываете, например, в театр, то не следует стремиться занять свое место, после того как прозвенел третий звонок и погас свет в зале. Теперь вы сможете войти только в антракте. В конце представления не нужно скупиться на аплодисменты за удачный спектакль, поблагодарите актеров за то, что они доставили вам истинное наслаждение. Ведь именно аплодисменты являются для зрителей средством выражения своих эмоций и признания успеха.

Вечеринка в кругу друзей

Вечеринку можно назвать настоящим праздником души и тела. Ведь именно на этот праздник приглашаются только самые лучшие и веселые друзья. В отличие от всех официальных приемов и детских дней рождения, вечеринка сможет зарядить вас энергией на несколько дней. Существует даже несколько весомых аргументов в пользу именно такого времяпрепровождения.

Вечеринка – это не только молодежный праздник, а удобная форма проведения всех событий в доме (или вне его) в кругу своих друзей, знакомых, сослуживцев. Причем для вечеринки не существует возрастных ограничений.

Вечеринка – это отличный повод собрать своих одноклассников (можно бывших), друзей детства и юности и т. п. за одним столом, на котором будет немного еды и напитков. Именно в такой атмосфере можно отлично повеселиться, потанцевать, пообщаться со старыми или новыми друзьями, но не следует забывать о соблюдении тишины после одиннадцати часов вечера.

Вечеринку можно устраивать, когда угодно, и вовсе не нужно дожидаться для этого 31 декабря или 8 Марта, чтобы отметить праздник. Все обстоит гораздо проще. У вас произошло неожиданное радостное событие – сдача чрезвычайно сложного экзамена, или у вашей любимой черной кошки родилось пять замечательных рыжих котят, или еще что-то подобное. Разумеется, счастье, восторг и другие добрые чувства переполняют вас – следовательно, наступил именно тот момент, когда самое время сесть «на телефон» и обзвонить всех знакомых весельчаков с предложением встретиться.

Такое событие, как профессиональный праздник, вы просто обязаны отметить с коллегами. Заботы по организации званого обеда или ужина, разумеется, одинаково должны распределяться между коллегами, потому что такого рода мероприятия обязательно повлекут за собой большие траты не только денег, но и личного времени. А вот сходить всем коллективом в бар или устроить пирушку прямо в офисе после работы значительно проще, а может быть, даже веселее.

Самым уникальным свойством вечеринки является то, что ее можно устроить вообще без видимых на то причин. Главное, чтобы настроение было самым что ни на есть подходящим.

Если вам кажется, что жизнь закончилась и что вы никогда не сможете больше полюбить кого-то, или приобрести что-то, или просто засмеяться и улыбнуться, то в таком состоянии вам лучше всего отвлечься от грустных и печальных мыслей. А каким образом это сделать?

Если никто из ваших друзей не предложит вам оторваться от заплаканной подушки, то нужно будет самостоятельно перебороть это и взять себя в руки. Вскоре у вас обязательно возникнет непреодолимое желание встретиться с друзьями, пообщаться и повеселиться несмотря ни на что. Человек обычно приходит к такому выводу порой совершенно интуитивно.

Вечеринка – одно из самых действенных средств от стресса. Непосредственно на самом празднике постарайтесь скрыть от окружающих свои грустные чувства, а по возможности и забыть про них. В этот момент вам больше всего нужны друзья, а не врачи. Не стоит превращать всеобщее веселье в трагедию, если вы не хотите испортить праздник.

Организация вечеринки – обычно дело коллективное. Если вам пришла в голову замечательная идея отпраздновать удачное завершение трудовой недели, то поделитесь ей со своими единомышленниками, людьми, которые без сомнений и не без удовольствия поддержат вашу инициативу. Затем все вместе «соображают», что приготовить к столу и какими напитками

запастись. Все необходимое в больших количествах закупается наиболее активными членами компании, или каждый по отдельности может «внести свою лепту» в виде салатов или бутербродов.

Если же вы решились устроить вечеринку самостоятельно, то у вас появится великолепная возможность пригласить на нее только тех людей, с которыми вам приятно будет общаться. Соответственно, тех, кого вы не хотите видеть, можно не приглашать. Пусть список приглашенных будет не очень большим, но зато это будут самые лучшие, самые близкие и дорогие.

Может возникнуть и другая ситуация – ваш список оказался намного больше, чем ожидалось изначально. Тут нужно все хорошенько обдумать. Сколько человек вмещает ваше жилище с учетом всех подсобных помещений? Именно столько вы можете пригласить. Есть и иной выход. Пригласить друзей на стадион или на пляж – тогда вы сможете с твердой уверенностью позвать тех, кого душа ваша пожелает.

Совершенно не обязательно посылать близким и друзьям пригласительные открытки на обыкновенную вечеринку. Тем, у кого есть телефоны или пейджеры, можно позвонить. Оставшуюся часть потенциальных гостей, не имеющих цивилизованных средств связи, лучше всего пригласить при личной встрече.

В тех случаях, когда вы мало знакомы с приглашаемым или не знаете, как с ним связаться лично, можете воспользоваться открытками. Сейчас продается много всевозможных смешных и красивых приглашений на вечеринки, и ваш гость будет рад получить такую открытку.

Можно также самим нарисовать оригинальную открытку, даже если вы не Рафаэль. На своем рисунке маркерами или карандашами, пусть даже чересчур символически, покажите, что гостя ждет впереди праздник в веселой компании. Картинка должна быть очень смешной и остроумной, и тогда никакая открытка в магазине не сравнится с таким приглашением. Эти открытки лучше всего отправлять в конвертах, и тогда содержание письма будет недоступным для посторонних глаз. Текст приглашения должен быть веселым и оригинальным.

Приглашать на вечеринку принято заранее. Это необходимо для того, чтобы ваши гости могли подготовиться к «массовым гуляниям» и отложить ненадолго все свои дела и заботы. Но тогда и вы должны быть уверены в том, что ваши планы неожиданно не изменятся, чтобы не пришлось после извиняться. Так как это «вечеринка», то устраивать ее логичнее всего вечером. А сколько будет продолжаться ваше веселье с друзьями, зависит

только от вас.

Итак, гости приглашены, и теперь вам совсем не придется скучать в течение недели. Два-три дня уйдет на приготовления, один вечер – на праздник, а оставшиеся три дня – на уборку последствий радостного события.

Такое застолье чаще всего происходит и должно происходить в достаточно непринужденной и свободной обстановке. Каждая компания, которая периодически собирается вместе на подобные мероприятия, имеет свои традиции в проведении вечеринок. Друзья могут участвовать в приготовлении угощений, помогать накрывать стол, убирать и украшать помещение или готовить любые другие сюрпризы для остальных.

К счастью, особых кулинарных хлопот вечеринка не требует. Подумайте, какие закуски вы предложите своим гостям. Если курс доллара не влияет на самочувствие вашего кошелька, то почему бы не побаловать себя и гостей чем-то особенным.

Для приготовления всяческих закусок к празднику лучше всего использовать классический вариант – бутерброды. Это самое разумное решение, если вы пригласите большое количество гостей. Бутерброды обойдутся сравнительно дешево, и у вас появится шанс накормить даже самых голодных. На столе также могут находиться холодные и горячие закуски, оригинальные и экстравагантные блюда.

Особых правил в подготовке праздничного стола для вечеринки не существует. Накрывается стол по усмотрению хозяина дома или в зависимости от стиля вечеринки. Идеальная сервировка стола с белоснежной скатертью и с огромным количеством тарелок, вилок, ножей, фужеров и рюмочек различных размеров будет совершенно неуместна в теплой компании друзей. В легкой неформальной обстановке вечеринок необязательно усаживать гостей за стол. Вместо огромного стола на всю комнату можно использовать пару небольших столиков, на которых и будут располагаться угощения. Для красоты вы можете под каждое блюдо положить одинаковые красивые салфетки из ткани.

Если без большого стола все-таки не обойтись, то вам предстоит немного его украсить. Салфетки для гостей, которые просто необходимы при любой трапезе, можно поставить на стол в красивых вазочках. Для больших и шумных праздников, где царит полное самообслуживание, лучше использовать бумажные салфетки. Это избавит вас от последующего долгого и мучительного отстирывания салфеток из ткани. К тому же гости без труда смогут пользоваться ими, не боясь вытирать ими руки и выбрасывать без всяких угрызений совести.

Вы можете использовать салфетки любого цвета, но обязательно сложите их в необычной форме и украсьте цветной фольгой или любым другим материалом, который будет у вас под рукой. Только учтите, что такие художественные конструкции из салфеток, как «морской узел» или «мертвая петля», делают ее непригодной к применению по непосредственному назначению.

Для украшения стола вы также можете использовать различные вещицы, выполненные в художественном стиле. Это могут быть, например, фигурки из металла или цветов и т. д., на ваше усмотрение. Главное, чтобы они были миниатюрными и смотрелись на столе изящно.

На столе, кроме салфеток и украшений, вы должны разместить тарелки с едой. Бутерброды для вечеринок должны некоторым образом отличаться от тех, которые вы привыкли есть по утрам. От обыкновенного куска колбасы на ломтике хлеба с маслом вам придется отказаться. Советуем вам перед вечеринкой освоить искусство приготовления праздничных бутербродов.

Путем проб и ошибок вы сможете изобрести огромное количество рецептов, способы приготовления бутербродов, которые понравятся вам и гостям. Желательно приготовить бутерброды нескольких сортов. В первую очередь подайте сытные сэндвичи – гости, заполнив некоторое пространство в своих желудках, достойно перенесут воздействие алкогольных напитков.

После танцев и шумного веселья предложите гостям подкрепить свои силы свежей порцией горячих бутербродов. Вам не нужно будет отвлекаться от всеобщего праздника, если вы сделаете заготовки бутербродов заранее. Такие бутерброды не потребуют много времени для запекания в духовке или микроволновой печи. Даже самый обычный бутерброд, посыпанный сыром, будет очень аппетитным.

В завершение вечера подайте миниатюрные канапе и фруктовые или сладкие бутерброды. Используйте для их приготовления как можно больше зелени, фруктов и других вкусностей. Не забывайте о том, что бутерброды должны иметь приятный вид. Поэтому об эстетической стороне пищи позаботьтесь заблаговременно.

Для этого пользуйтесь известными кулинарными хитростями: можно вырезать из помидоров, огурцов и других овощей разные фигурки или просто красиво порезать и украсить всем этим приготовленные бутерброды. Отварные яйца, оливки, листья салата и другая зелень – это ваши верные помощники в украшении блюд. Причем украшать бутерброды нужно в самый последний момент, чтобы овощи не потеряли свои вкусовые и

эстетические качества. До начала вечеринки лучше всего хранить бутерброды в холодильнике.

Вы наверняка уже определились с напитками, которыми будете угощать своих гостей. Вы отлично знаете вкусы своих друзей, поэтому приготовьте им то, что они больше всего предпочитают. О вреде крепких алкогольных напитков вам должно быть хорошо известно, поэтому не следует злоупотреблять ими на любом празднике.

Если без спиртного вашим гостям будет трудно развеселиться, то лучше всего остановить свой выбор на слабоалкогольном вине, шампанском, пиве и тому подобном. Запасаясь горячительными напитками, если они вам необходимы, не думайте, что на этом ваши заботы по поводу праздника закончатся. Успокаиваться еще рано, ведь осталось самое главное. Какая вечеринка может обойтись без коктейлей?

Наверняка у вас уже имеется несколько «фирменных» рецептов коктейлей. Но не стоит ограничиваться только хорошо известными, проверенными рецептами (джин с тоником, мартини с апельсиновым соком и т. д.). Чтобы ваши гости не скучали, удивляйте их почаще новыми и оригинальными рецептами коктейлей собственного приготовления.

Для вечернего коктейля нужны специальные стаканы. Обычно используются тонкие высокие стаканы. Перед подачей их лучше всего украсить сахарной «шубой». Сделать ее вам будет очень просто. Обмакните края стакана в любой сок, а затем – в сахар. На край стакана можно «надеть» ломтик лимона или апельсина.

Коктейли подаются с трубочками. Длину и форму трубочек для коктейля вы можете выбрать на свой вкус. Можно использовать трубочки замысловатых или классических форм. Очень симпатично будет смотреться трубочка, украшенная ягодкой винограда или вишни.

Для удобства вы можете на одном столике поставить блюда с бутербродами, на другом – стаканы с коктейлем. Разместив все на одном столе, проследите, чтобы у гостей была возможность выбора, поэтому количество стаканов с коктейлями должно превышать количество приглашенных.

Если в вашей компании есть курящие, то не забудьте приготовить для них пепельницы и позаботьтесь о том, чтобы ваше помещение было хорошо проветриваемым. Скорее всего, вам не следует напоминать о том, что на любой вечеринке употребление наркотиков совершенно исключено.

О культурной программе вечеринки также следует позаботиться заранее. Во-первых, музыка. Для качественного и достаточно громкого звучания нужна хорошая аппаратура. Если

таковой у вас не имеется, то обсудите эту проблему с друзьями, которые могли бы вам помочь. Подбирая диски или кассеты для танцев, руководствуйтесь не только своим вкусом, но и музыкальными пристрастиями приглашенных. Если в вашей компании есть человек, хорошо разбирающийся в этом вопросе, то попросите его подготовить музыку для вашего вечера.

Как вы уже догадались, танцы не должны быть единственным развлечением на вечеринке. Придумайте веселые игры, которыми можно будет занять своих друзей.

Будьте уверены, что на такой вечеринке среди танцев, игр и забав вы обретете новых друзей и прекрасно проведете время со старыми приятелями.

День святого Валентина

Праздник святого Валентина еще называют днем всех влюбленных. А знаете ли вы, как возник этот праздник и какое отношение к нему имеет святой Валентин?

Оказывается, во время Римской империи, примерно в третьем веке до нашей эры, жил священник, которого звали Валентином. Согласно законам римских властей, солдатам римской армии строго-настрого было запрещено жениться. Тогда Валентин решил, что это несправедливо, и стал тайно освящать христианские браки между влюбленными. Но в итоге, когда власти узнали об этом, они посадили Валентина в тюрьму и приговорили его к смертной казни. Казнь должна была состояться 14 февраля 270 года. До самого последнего часа к нему в камеру через окошко бросали письма о любви, сердечки и конфеты. Когда Валентина казнили, то все влюбленные, которым он помог, единогласно решили отныне и навсегда считать этот день праздником любви. А Валентина стали почитать как святого покровителя всех влюбленных. Вот так, благодаря Валентину, появился этот замечательный праздник.

Об этом прекрасном празднике можно было бы рассказать много интересного, но наша цель состоит совсем в другом. Если вы хотите отпраздновать День святого Валентина, то мы будем искренне рады помочь вам в этом. Хотим предложить вам воспользоваться нашими советами и рекомендациями, которые помогут сделать этот день незабываемым, радостным и веселым. Итак, если до этого «влюбленного» дня осталось совсем немного времени…

Поскольку День влюбленных все-таки считается праздником, то в этот день все годится: сюрпризы, подарки, масса шуток и много разных веселых вещей. Неважно, как вы решили провести этот день: в кругу друзей, в компании или просто вдвоем с

любимым человеком, главное, чтобы было весело, оригинально, но вместе с тем романтично. Ведь это не простой праздник, а праздник любви, которая является самым прекрасным чувством на свете, дает человеку крылья, вдохновляет на красивые и высокие поступки, дарит надежду в трудные часы одиночества и утешает в тяжелые минуты разочарования и меланхолии. Но не будем слишком увлекаться – об этом прекрасном чувстве можно говорить бесконечно. Давайте все-таки вернемся к празднику святого Валентина.

С чего же лучше начать приготовления к этому празднику? Во-первых, подумайте о презентах вашим друзьям, а прежде всего – любимому человеку, которые будут уместны в этот день. Проявите фантазию и начинайте воплощать свою идею: вырезать, клеить, шить и печь, наконец! Чем оригинальнее подарок, тем большее он произведет впечатление и вызовет восторг у того, кому он предназначался. В этот день принято дарить друг другу «валентинки» (открытки в форме сердечек), сладости, кулончики, цветы, а также преподносить различные неожиданные сюрпризы.

Коли мы начали разговор о подарках, которые можно преподнести в День святого Валентина, то идеальными презентами в этот день являются те, которые всегда бывают необходимыми и считаются универсальными. Это различные платочки, письменные принадлежности, картины, кулончики. Но книги в День Валентина нельзя дарить любимому человеку. Согласно французскому старинному преданию, если влюбленные в День Валентина подарят друг другу книги, то им грозит скорое расставание. Многие считают эту примету обычным предрассудком, но влюбленные французы предпочитают придерживаться этого предания и не дарят друг другу в «день любви» книжки.

Подарки, сделанные своими руками, всегда вызывают восторг и приятное удивление. Если вы хотите, чтобы в зимнее холодное время любимый человек был согрет теплом вашей любви – свяжите ему варежки и украсьте их сердечками. Они всегда будут напоминать ему о вас, и где бы он ни находился, глядя на варежки с сердечками, подаренные вами на День Валентина, будет думать о вас с нежностью.

Вы любите хозяйничать на кухне, и ваши друзья считают, что пирожки у вас получаются не хуже, чем у любимой бабушки? Тогда удивите всех друзей своими кулинарными способностями – преподнесите им на праздник всех влюбленных съедобные пряничные сердечки, украшенные орешками, шоколадной глазурью или тмином. Этому вкусному подарку наверняка обрадуются ваши друзья и любимый человек. Если вы решили

пригласить к себе всю свою компанию, то ради такого случая можно испечь крендель в форме сердца или оригинальный торт такой же необычной формы. Кстати, французы любят преподносить в День святого Валентина сладкие подарки своим любимым и друзьям, и накануне этого праздника из каждого дома доносятся вкусные и ароматные запахи.

Так что полностью доверьтесь своей фантазии, своим рукам и творите! Но что делать, если вы ничего не умеете, или время, для того чтобы приготовить подарок, ограничено? Не стоит расстраиваться по этому поводу. Бумажные валентинки, вырезанные в форме сердечка, вы наверняка сможете сделать легко и быстро. Приготовьте фломастеры, цветные карандаши или краски, картон, цветную бумагу, клей – и за дело. Вырезать, рисовать и клеить умеют все – это нехитрая наука… Ваши друзья и любимый или любимая будут обрадованы не менее, если вы преподнесете им в качестве подарка бумажное сердечко. Ведь не так важен подарок, сколько внимание и забота. А если надеть эту валентинку на шею своему любимому со словами «Я тебя люблю», то он… А впрочем, вы уже, наверное, догадались, что он сделает.

Программа проведения Дня Валентина может быть совершенно разнообразной. Поверьте, что если вы вместе с любимым человеком решите пойти в этот день в кинотеатр посмотреть премьеру какого-нибудь фильма или прогуляться по вечернему городу, почитать стихи, полюбоваться звездным небом, то от этого ощущение праздника не пройдет. Главное, что вы вместе, что вы любите друг друга и вам хорошо вдвоем.

Если вы решили провести праздник всех влюбленных в кругу друзей, то подумайте об играх, которыми займете своих гостей. Покопайтесь в своей коллекции «приколов», и вы наверняка найдете что-нибудь подходящее. Можно, например, разыграть подарочную лотерею. Как это делается? Приготовьте маленькие бумажечки и пронумеруйте их. Количество бумажечек должно соответствовать количеству подарков, которые тоже нужно будет пронумеровать. Предложите своим друзьям написать на листочке бумаги любые цифры, например до десяти. И затем каждому вручите подарок под той цифрой, которую этот человек сам выбрал.

Согласитесь, что никогда не получится веселого и радостного праздника без различных игр и конкурсов. В нашей книге мы уже не раз упоминали о подобных развлечениях и даже предложили некоторые из них. Вы можете воспользоваться ими, но поскольку День Валентина связан с «прекрасным чувством», то мы с огромным удовольствием готовы предложить вам «любовный» конкурс игр, которые создадут в этот день атмосферу веселья,

радости и романтичности. Будем очень рады, если наши игры и конкурсы понравятся вам и вашим друзьям.

Одна из игр называется «Любовные письма». Правила ее заключаются в следующем. Выбирается один ведущий, который будет в роли почтальона, и его помощник. Ведущий раздает участникам игры сердечки-валентинки с разными номерами. Каждый из участвующих в этой игре не должен знать номера валентинок у других.

Затем ведущий предлагает написать несколько любовных писем любому номеру или нескольким номерам и отводит для этого определенное количество времени, например 20–25 минут. Если письмо пишет молодой человек, то в уголке он должен сделать обязательно пометку и поставить букву «М», а если девушка – то букву «Д».

По истечении этого времени ведущий и его помощник собирают письма у всех участников, тщательно перемешивают их и громко выкрикивают те номера, которым адресованы любовные послания. Затем каждый из участников должен пересчитать количество писем, пришедших на его номер. Девушка должна отложить письма с пометкой «М», а молодой человек – с пометкой «Д». Победителями в этой игре принято считать тех, то получил большее количество посланий на свой номер от противоположного пола. Согласно правилам этой игры, победителя избирают Валентином, а представительницу прекрасного пола – его Валентиной.

Надеемся, что в итоге вы останетесь довольны своей вечеринкой. Ведь так здорово проводить свободное время в кругу друзей или с любимым человеком! Старайтесь по возможности часто отвлекаться от серых будничных дней и отдыхать с людьми, общение с которыми доставляет вам истинное удовольствие.

Официальный прием

Кроме веселых и беззаботных праздников в кругу семьи, каждому взрослому человеку время от времени приходится посещать или устраивать самому официальные приемы, званые обеды и ужины.

Такое может случиться и в вашей жизни. Например, ваш муж пригласил к себе домой на ужин своего начальника с супругой, а вы совершенно неожиданно узнаете об этом за день до их визита. Что делать? В первую очередь, не надо паниковать, рвать на себе волосы или «пилить» своего супруга, терзая его воплями типа: «Где взять деньги?», «У нас такая ужасная квартира!», «Что я надену?», «О чем я буду с ними разговаривать?»

Вы должны понять, что скорее всего, эта встреча очень важна для вашего мужа и он сам нуждается в вашей поддержке. В сложившейся ситуации не нужно пугаться. Постарайтесь отнестись к этому сообщению спокойно и рассудительно. А мы, в свою очередь, постараемся помочь вам, рассказав о том, как следует организовать официальный прием.

К приемам и официальным торжествам можно отнести не только встречи с коллегами по работе, деловыми партнерами, презентации, но и приемы по случаю помолвки, крещения ребенка, успешного завершения грандиозного проекта, повышения по службе и т. д.

Как известно, приглашение на торжественные приемы и вообще их существование преследует, прежде всего, деловой интерес. Обычно на официальных вечерах встречаются люди, которые связаны друг с другом каким-либо общим делом, работой или другим интересом. Именно эти встречи позволяют, во-первых, уладить некоторые вопросы по работе в менее официальной обстановке, а во-вторых, узнать друг друга поближе, что, безусловно, в итоге отразится и на их деловых отношениях. Познакомившись получше с гостями в течение последующих встреч, вы уже будете твердо знать, когда можно сменить официальную обстановку встреч на более непринужденную.

Если вы присутствовали на официальном приеме в доме своих знакомых, то с вашей стороны обязательно должно последовать ответное приглашение. Это общепринятая необходимость элементарного проявления вежливости. Нарушать эти правила крайне нежелательно.

На званый обед вы можете пригласить своего босса, адвоката, лечащего врача, а также тех людей, которые вам интересны, кем вы восхищаетесь, но до сих пор не имели возможности познакомиться поближе.

Официальные приемы, светские рауты составляют неотъемлемую часть в жизни творческой элиты, политиков и бизнесменов. В наше время это стало очень модно. Но для того чтобы жить интересной жизнью, совсем не обязательно относиться к богеме. Возможно, ваши гости придут не во фраках на официальный ужин, но это не уменьшит торжественности происходящего. Вы можете устраивать официальные приемы в соответствии со своими возможностями.

Существуют люди, которым не нравятся официальные церемонии и которые не считают подобные мероприятия праздничными. Для них светские рауты – это самое бесполезное и скучнейшее времяпрепровождение. Другие же настолько привыкли и любят устраивать различные приемы, встречи, что

просто не представляют себе иного образа жизни. И их можно понять: знакомства и общение с интересными новыми люди, новости из первых уст, мода, красивая, напряженная и импульсивная жизнь – все это так заманчиво!

Самый простой выход – пригласить гостей на званый обед или ужин в ресторан или кафе. К тому же такой хитрый ход вполне можно оправдать своей занятостью. Но не всем это по карману, а некоторые просто не любят ресторанную атмосферу.

Прием гостей в собственной квартире – более традиционный способ проведения званых обедов. Сегодняшний день предоставляет хозяевам широкие возможности для проведения подобных праздников. А чтобы это торжество не оказалось стрессовой ситуацией для вас, хозяев дома, нужно всегда его устраивать в соответствии со своими материальными возможностями.

Это значит, что не стоит приглашать в однокомнатную квартиру для официального приема более десяти человек, иначе вы и ваши гости будут испытывать дискомфорт, а праздник может вовсе не получиться.

Если вы располагаете небольшими средствами, то все тщательно распределите, чтобы ваши гости не ушли голодными с вашего званого ужина. Посчитайте, сколько человек вы можете реально накормить, обязательно учтите разные мелочи и непредвиденные ситуации.

Далеко не все готовы потратить последние деньги на то, чтобы поразить всех приглашенных роскошным обедом. Да и никто из гостей не станет ожидать от вас невозможного, так что меню на праздничный вечер может быть скромным и не содержать целого перечня изысканных блюд. Вы можете также прибегнуть к маленькой хитрости и выбрать определенную кухню для торжества. Это может быть недорогая, но очень вкусная кухня какого-нибудь азиатского племени или африканской народности… Таким образом, вы выдержите стиль и будете оригинальными.

При небольшом разнообразии меню лучше отказаться от блюд с совершенно нетрадиционным вкусом. Помните, что не стоит слишком сильно усердствовать в изобретении новых экзотических блюд, поскольку многие гости скорее всего придерживаются более привычных вкусов в еде и могут не оценить ваших стараний – посчитать, например, что сырое мясо в салате несъедобно, а апельсиновый салат зря посолили.

Торжественный обед или ужин предусматривает грандиозные приготовления, в которые входит не только полный набор блюд, напитков; хозяевам придется постоянно занимать гостей

беседами, чтобы гости не успели заскучать.

Проведение подобного торжества представляет собой целый ритуал с великим множеством правил поведения. Если же вы владеете достаточным количеством средств и знакомы с этикетом, то вам по силам устроить великолепный праздник.

Гораздо меньше проблем создаст приглашение на чаепитие, коктейль, дегустацию вина, фуршет из рыбных блюд. Это тоже вполне официальное мероприятие, к тому же оно потребует от вас минимального количества денежных затрат.

В приготовлении официального приема вам может потребоваться помощь. Располагая достаточными средствами, вы можете заказать несколько блюд или их заготовок из ресторана или кулинарии. Но можно обратиться за помощью к друзьям, если вы думаете, что не справитесь сами. К тому же нужно вовремя подумать и о себе, ведь вы не хотите выглядеть на этом празднике смертельно уставшей и обессиленной.

Итак, определив круг гостей и их количество, выбрав определенный тип официального мероприятия, вам следует задуматься о приглашении гостей. Это нужно сделать заранее, предупредите гостей за 10–14 дней. Это друзья могут бросить все дела и примчаться к вам на пирушку после полуночного звонка, несмотря на то что на следующий день всех ждет работа. А официальные приемы не терпят такого легкомысленного к себе отношения, поэтому хозяева дома обязательно должны приглашать своих гостей заранее.

Чаще всего официальный прием организуется в честь какого-либо известного человека. В таком случае сначала следует послать официальное приглашение главному гостю, причем за несколько недель до предстоящего события, и лишь получив его согласие, вы можете рассылать приглашения остальным участникам приема.

Форма приглашения должна соответствовать поводу торжества. Выберите карточку или открытку классического типа для приглашения на официальный прием, открытку в виде елки – на рождественский ужин и т. д.

При личных встречах не требуется официального приглашения, если, конечно, у вас не дипломатический прием. А вот очень занятых и деловых людей, у которых «расписано» все время на много недель вперед, лучше всего приглашать в письменной форме.

Позаботьтесь о конверте, который будет выгодно отличаться на фоне прочих. Для ужина он может быть классическим: черным с мелким белым рисунком, серебристым – для ланча или коктейля, розовым – для приглашения на обед. Для такого письма

обыкновенный тетрадный лист в клеточку не годится, лучше использовать тонкую бумагу хорошего качества, предпочтительно с водяным рисунком.

Если вы не обладаете каллиграфическим почерком, то текст приглашения для делового лица лучше отпечатать на машинке. В остальных случаях можно написать приглашение от руки. Только учтите, что использовать для этого красные или зеленые чернила не стоит. Не рекомендуется также отправлять письмо с кляксами и исправлениями ошибок в имени приглашенного. Вам нужно будет приложить максимум усилий, для того чтобы ваше приглашение произвело благоприятное впечатление на адресата.

Пригласительное письмо или открытку не принято начинать словами «Здравствуйте!», лучше всего начать с обращения по имени к тому, кого вы приглашаете. Письмо-приглашение должно содержать в себе только необходимую информацию.

При получении приглашения гости должны точно знать, когда и для чего их ждут. Например: «Мы просим Вас к ужину в 7 часов». Эта фраза означает, что гость должен прийти без опозданий и что его ждет ужин. «Мы ждем Вас на коктейль с 17 часов»… Такое приглашение дает право гостю задержаться максимум на полчаса. Фраза в пригласительном письме «Приглашаем на фуршет с 18 до 20 часов» означает, что гость может появиться у вас дома в любое время в течение этих двух часов.

Любое официальное приглашение требует ответа. Вы можете напомнить об этом приглашенному: «Просим ответить на приглашение». Ниже можно указать телефон, по которому гость может сообщить о своем решении. Это необходимо для того, чтобы хозяева знали заранее о количестве присутствующих во избежание недоразумений. Не стоит настаивать и требовать объяснений от тех, кто отказался прийти. За этим отказом наверняка скрывается уважительная причина.

Если вы имеете дело с очень занятыми или забывчивыми людьми, то можно напомнить им о приближающемся празднике по телефону. Сообщение также можно оставить на автоответчике или передать через секретаря.

На официальном празднике принято дарить цветы или подарки, но в этом случае надо учитывать, что хозяин не в состоянии сразу распаковать все подарки, поэтому все презенты временно складываются на специально отведенный для этого стол. По карточкам или визиткам легко можно будет догадаться, чей именно подарок вы держите в руках. Приглашенные могут прислать цветы с благодарственной запиской и до начала приема, и после него.

Официальные праздники подразумевают и особый стиль в одежде. Для мужчин костюмы и галстуки – днем, фраки и бабочки – после семи часов вечера. Для женщин придуманы целые коллекции вечерней одежды.

Накрывая праздничный стол, хорошенько подумайте о том, как рассадить приглашенных. Строго определенное место должно быть отведено конкретно каждому гостю. Перед началом приема разложите всем меню, а на тарелки – карточки с указанием имени, отчества и фамилии гостя. Цветные карточки с веселыми картинками и смешными надписями не подойдут для официального праздника. Оформление карточки и меню должно быть классическим и при этом не портить красиво накрытого стола. Зачастую гости оставляют меню себе на память о проведенных вместе приятных часах, поэтому не пожалейте для него должного внимания.

Меню можно сделать в виде старинного папируса с «гербовой печатью семьи». Но более широко распространено складное меню. Эта форма самая удобная. На правой внутренней стороне меню укажите очередность блюд, а на левой сообщите гостям о напитках, которые вы собираетесь им предложить. Название напитка вы можете так же написать под названием блюда, к которому напиток будет подан. Лучше, если меню и карточки с именами гостей будут выдержаны в одном стиле.

Для более успешного обслуживания вечера пригласите официантов из ресторана. Вы можете выбрать по своему усмотрению вид услуг. В случае полного обслуживания вам можно ни о чем не беспокоиться – обо всем позаботятся официанты. Но если вы остановите свой выбор на частичном обслуживании, о некоторых вещах вам придется позаботиться самим.

Если же вы вынуждены обслуживать стол самостоятельно, то откажитесь от тех блюд, которые требуют вашего частого присутствия на кухне. Возможно, ваши взрослые дети захотят помочь вам и с удовольствием похозяйничают на кухне самостоятельно.

Стол должен быть накрыт в соответствии с правилами этикета. Большая фантазия и утонченный вкус помогут вам оригинально накрыть стол. Так что поверьте в свои силы, прислушайтесь к нашим советам и смело дерзайте.

Первое, что вы должны решить, накрывая стол, – какая будет скатерть на праздничном столе. А это зависит от множества причин: от того, кого вы пригласили и по какому поводу, от цвета посуды, которую вы собираетесь поставить на стол.

Сейчас в магазине можно выбрать все что угодно, даже на

самый изысканный вкус, в том числе посуду, скатерть и салфетки, идеально сочетающиеся по цвету и рисунку. Поэтому ваши возможности довольно широки, и единственное, что может стеснить ваше поле деятельности, так это семейный бюджет. Но при большом желании устроить официальный праздник, мы уверены, вы сможете справиться и с этой проблемой.

К счастью, сейчас совсем не обязательно сервировать стол для праздничного обеда белой скатертью и серебром. Единственное правило, которого вам следует придерживаться, – делать все со вкусом и от души.

Для торжественных приемов вы можете использовать белые, розовые скатерти, а также скатерти пастельных тонов. Если вы не уверены, что сможете правильно выбрать скатерть с рисунком, то лучше остановиться на однотонных вариантах. Бабушкины кружевные скатерти не вышли из моды, так что не спешите их выбрасывать. Они будут очень изящно смотреться на праздничном столе и создадут более уютную обстановку.

Для званых обедов вы можете использовать скатерти всех оттенков розового и голубого цвета, цветные скатерти и в полосочку. В этом случае ваша фантазия может быть безграничной. Для вечерних торжеств вы можете остановить свой выбор на традиционной белой, пастельной или даже скатерти более темных тонов (вишневого, кофейного или темно-синего). Главное, чтобы не нарушалось сочетание скатерти с посудой. Так, на темно-вишневой скатерти белая посуда с золотыми цветами будет выглядеть очень эффектно.

Салфетки должны быть в тон скатерти. Салфетки из ткани просто созданы для официальных праздников. Но это не значит, что вы не можете использовать бумажные салфетки. На праздничном столе, оформленном в современном стиле, они будут всегда кстати.

Не забудьте про украшение праздничного стола. Для этого вы можете использовать букеты цветов. На официальных приемах чаще используются «низкие» букеты. Они не загораживают гостей и не мешают им свободно общаться. Для классически накрытого стола подойдут также украшения из лент, однотонных или с тонкой вышивкой. Элегантные гирлянды из цветов, ткани, бумаги выгодно дополнят праздничный стиль предстоящего события.

Для официального приема совершенно недопустимо, чтобы на столе стояли тарелки из разных сервизов. Вся сервировка стола должна быть выдержана в одной цветовой гамме. Для званого обеда и вечера количество тарелок, бокалов и приборов довольно велико. Постарайтесь, чтобы на столе не было ничего лишнего, кроме посуды и столовых приборов, необходимых

гостям для трапезы. Расположите вилки, ложки, ножи, бокалы и тарелки и т. д. по всем правилам этикета.

Стол нужно накрывать заранее, еще до прихода гостей, чтобы в спешке не забыть чего-то важного. Постарайтесь привести себя в порядок и приготовиться к приходу гостей, чтобы вам не пришлось сломя голову носиться по квартире в тот момент, когда в дверь позвонит первый гость.

Появившихся на пороге гостей пригласите войти, помогите снять верхнюю одежду и проводите в гостиную. Первого гостя, если он не ваш близкий друг, не оставляйте в одиночестве – вам придется занять его разговором, пока не появятся другие.

Если гости не знакомы, то их необходимо представить друг другу. Причем первым вы всегда представляете младшего (по возрасту или по положению) старшему, а затем старшего младшему. Сначала представляют мужчину женщине, а затем женщину мужчине. Представляя гостей друг другу, следует назвать имя, отчество и фамилию человека. Если потребуется, то можно упомянуть и о его общественном положении. При знакомстве с очень известными людьми – актерами, певцами, музыкантами, учеными и т. п. – это замечание опускается.

Перед званым обедом принято угощать приглашенных гостей рюмочкой аперитива. Наполненные рюмочки подносит гостям хозяин дома или официант. Не стоит ни в этот момент, ни позже уговаривать гостя выпить, если тот отказывается.

Затем можно пригласить гостей к столу. По основным нормам этикета, почетного гостя мужского пола вам следует усадить справа от хозяйки. А место почетной гостьи – справа от хозяина. Все мужчины садятся за стол только после того, как это сделают все присутствующие дамы.

Для успешного проведения праздника важно посадить рядом людей, которым будет интересно друг с другом общаться, – распределение за столом людей по рангам бывает не всегда удачным. Не стоит сажать рядом двух деловых партнеров, они и без того достаточно часто общаются друг с другом в рабочей обстановке. Уделите особое внимание гостям-иностранцам, иначе они могут оказаться в «языковой блокаде» и будут молча поглощать закуски. Вы сможете разом избавиться от всех этих проблем, если стол, за которым будут сидеть ваши гости, будет круглым.

По традиции, предлагает начать трапезу хозяйка, а вот первый бокал поднимает хозяин. Раньше это делали сразу после первого блюда. В настоящее время первые бокалы поднимают перед десертом или даже после него. На официальном празднике вполне уместны тосты, только постарайтесь не говорить слишком

долго: ваши гости заскучают, а блюда на столе остынут.

Во время официальной трапезы вполне допустимо вести светские беседы. Этот разговор может начать хозяин с каких-нибудь общих тем, или он может завязаться естественным образом между гостями. Не заводите разговор о болезни, не интересуйтесь за столом о здоровье человека, который болен. Такой разговор неуместен за столом. Поинтересоваться здоровьем своих гостей вы можете до или после трапезы. Громкий смех, обсуждение всевозможных сплетен, шептание с соседкой считаются дурным тоном.

Деловые разговоры, интересные только узкому кругу ваших гостей, тоже не стоит заводить за столом. А если кто-то из ваших гостей заговорил о работе, а все остальные гости заскучали, вы должны исправить ситуацию, тактично сменив тему разговора.

За столом можно закурить только в том случае, если хозяин и хозяйка сами курят и приглашают вас присоединиться. В противном случае, для курения необходимо отвести определенную комнату, где должны стоять несколько кресел и небольшой круглый столик. На этом столе приготовьте все для курильщиков: сигареты, сигары, пепельницы, канделябры с зажженными свечами. Именно здесь обычно завязываются более тесные знакомства, происходят деловые переговоры и обмен информацией.

Как вам известно, официальная церемония длится около двух часов, а банкет-коктейль или банкет-чай – 1,5 часа. Уходить с официальных приемов можно только после того, как уйдет виновник торжества – главный гость. После этого все остальные гости тоже не должны долго засиживаться: им следует поблагодарить хозяев дома за радушный прием и удалиться.

Карманный путеводитель в густом лесу этикета

«Хорошие манеры» – что это?

Воспитанного человека отличает естественное поведение. В нем все гармонично: походка, жесты, мимика. На банкете или в ресторане он совершенно свободно орудует ножом и вилкой одновременно, при этом не демонстрируя сольных акробатических трюков. Даже у себя дома он не позволяет себе «распуститься» – ходить в запачканной домашней одежде и ужинать без ножа и вилки. Может быть, найдутся такие скептики, которые скажут, мол, зачем так себя утруждать и подчинять свою жизнь каким-то условностям. Ведь дома-то можно и расслабиться, все равно никто не видит… Но то-то и оно, что хорошие манеры должны восприниматься нами без усилий, для воспитанного человека они так же естественны, как, например, дыхание, поэтому-то ему не приходится себя заставлять и «перебарывать». Вот к чему должен стремиться каждый человек, считающий себя «культурным»: чтобы хорошие манеры просто вошли в привычку.

Что еще входит в понятие «хорошие манеры»? Конечно, в первую очередь, поведение человека в обществе, которое зависит конкретно от ситуа-ций, в которых мы оказываемся. Та или иная обстановка предполагает определенный стиль поведения. Например, совершенно недопустимо являться в театр в спортивном костюме и на замечания окружающих по поводу вашего внешнего вида, огрызаясь, отвечать, сколько стоит костюмчик. С другой стороны, если в спортивном костюме прийти на стадион, упреков в свой адрес вы не услышите.

Каким же основным принципом мы должны руководствоваться, выбирая одежду к тому или иному случаю? Вне всякого сомнения, наша одежда должна строго соответствовать обстоятельствам, в которых мы оказываемся. Ведь надо обладать большой фантазией, чтобы явиться, к примеру, в театр в джинсах, свитере и кроссовках, а в поход или загородную поездку отправиться в вечернем платье и туфлях на «шпильках».

А вот чем зачастую грешат многие наши сограждане, так это стремлением во что бы то ни стало следовать моде, совершенно забывая о том, что каждый человек – индивидуальность, а значит, должен руководствоваться собственным вкусом и иметь свой стиль.

Как следует одеться, направляясь в гости, каждый решает для себя сам. Естественно, придется соразмерять свой наряд и повод торжества, на которое вас пригласили. Если это какой-нибудь семейный праздник, проходящий в дневное время, вам нет нужды надевать вечерний туалет. Вы вполне можете ограничиться не очень строгим костюмом (с юбкой или с брюками). Если вы собираетесь отправиться в ресторан, остановите свой выбор на так называемом «маленьком» черном платье (если вы женщина) и на костюме-тройке или смокинге (если вы мужчина). Аксессуары должны быть элегантными и дорогими, поскольку настоящий стиль начинается именно с мелочей.

Если вы приглашены в театр, оденьтесь соответственно этому торжественному случаю. Вечернее платье – как раз то, что нужно! Многие, вероятно, возразят, что совсем не обязательно «выпендриваться», собираясь в театр, потому что театр – это такое же развлечение, как, скажем, кино или выставка. На этот счет действительно существуют самые различные мнения, но вот что странно: против особой формы одежды возражают в основном мужчины. Женщины дипломатично отмалчиваются и продолжают надевать вечерние платья.

В самом деле, в нашей жизни не так уж и много праздников, мы практически все свое время проводим на работе (деловая форма одежды) и дома (ну тут уж вовсе у каждого – полет фантазии), а наша одежда для семейных торжеств практически ничем не отличается от деловой… Так что же мы будем добровольно лишать себя такой замечательной возможности – блеснуть в обществе, надев настоящее вечернее платье? Да никогда в жизни! Ведь в таком наряде каждая из нас чувствует себя королевой!

Но надевая вечернее платье, позаботьтесь о сменной обуви, особенно в зимнее время. Это, конечно, лишние хлопоты с переодеванием, но дело того стоит!

И еще один совет: поскольку в гости, ресторан или театр редко ходят поодиночке, то постарайтесь, чтобы ваш стиль одежды хотя бы приблизительно совпадал по стилю с одеждой вашего спутника или спутницы. Пара должна выглядеть гармонично, так что иногда бывает даже полезно заранее обговорить, кто что надевает. Конечно, у женщин выбор гораздо больший, чем у мужчин, и они могут при необходимости «подстроиться» под своего спутника, но и мужчина должен иногда «идти на поводу» у женщины, если ей хочется во что бы то ни стало надеть «именно это» платье. Жизнь состоит из компромиссов, ничего не поделаешь!

Но нет ничего ужаснее пары, когда спутники одеты по-

разному, например она в элегантном платье, а он – в джинсах и рубашке-ковбойке, или наоборот, он в костюме-тройке, а она – в повседневном деловом костюме… Надо все-таки придерживаться единого стиля в одежде, господа!

Подарок – это проблема!

Ну ладно, со временем и с формой одежды более менее разобрались. Что еще надо учитывать, собираясь в гости? Подарок! Не думайте, что лишь один факт вашего появления уже является достаточным подарком для хозяев! Они, конечно, обрадуются и так, но все-таки постарайтесь их обрадовать чем-нибудь еще. В нашем менталитете до сих пор коренится мнение, что «дорог не подарок – дорого внимание» и потому можно не морочить себе голову длительными поисками подарка, а в последний момент забежать в магазинчик по соседству, схватить первый попавшийся сувенир и мчаться в гости. Вот-вот, именно таким образом и накапливаются в наших домах кучи ненужного хлама, который никому не приносит радости.

Порой доходит до абсурда! Что умудряются дарить? Ширпотребные статуэтки – это еще цветочки! Дарят предметы кухонной утвари (не путать с бытовой техникой!) – наборы ножей, скалки, полотенца, разделочные доски, празднично завернутые в шуршащую бумагу, освежители воздуха (это что, намек?), наборы кастрюль и даже ершики для унитазов! Для кого эти подарки, для Золушки, что ли? А ведь даже простой букет цветов принес бы куда больше радости, чем все эти предметы, вместе взятые! (Все сказанное, конечно, не относится к сугубо утилитарным натурам, во всем ценящим «практичность»).

Так что же дарить? Главный принцип, по которому надо выбирать подарок, предельно прост: если вы сами хотели бы получить такой подарок, значит, он наверняка понравится и тому, кому вы его дарите. Всегда следует соразмерять подарок и интересы человека, которому он предназначен. Велосипед или другие предметы спортивного инвентаря, по меньшей мере, бестактно дарить человеку больному или прикованному к постели, а платье в обтяжку или какой-нибудь спортивный тренажер – тучной женщине (такой подарок она может посчитать намеком на ее комплекцию). И уж совсем ужасно, если кто-то дарит сногсшибательную зажигалку человеку, изо всех сил старающемуся бросить курить. Это уже не подарок, а самая настоящая провокация, и такому горе-дарителю нет прощения!

Членам семьи или близким людям дарить подарки гораздо проще, так как мы всегда знаем их потребности и интересы, а

кроме того, мы всегда можем ненавязчиво спросить их о том, что бы им хотелось получить в подарок. Выбирая в подарок какой-либо предмет верхней одежды, не стоит полагаться на свою интуицию. Гораздо проще прийти в магазин с тем, кому вы планируете эту вещь подарить, и попросить его помочь вам с выбором. Ведь подарок, который не подходит по цвету или размеру, принесет не радость, а лишь огорчение.

Выбирая подарок для друзей и знакомых, мы в полной мере можем проявить свою фантазию. Мы знаем их интересы и можем поразить их воображение чем-нибудь необычным. Экстравагантной девушке можно подарить какой-нибудь веер из страусовых перьев или боа, хорошим подарком будут духи или какая-нибудь мелочь из дорогого бутика. Другу, если он занят в сфере искусства, можно подарить изысканный кальян или другой не менее изысканный предмет, способный украсить жилище холостяка, – ширму (бамбук или шелк, металл или стекло – это зависит от вкусов вашего приятеля) или хорошую картину. Если ваш друг – приверженец «красивой жизни», дарите ему только самые «модные» вещи безупречного качества, например наборы сигар, коллекционный алкоголь или специальные игральные наборы (в них входят карты для покера и для раскладывания пасьянсов, а также стаканчик с костями, и все это великолепие уложено в специальную коробочку, изготовленную из дорогих пород дерева).

Вообще, если вы намерены произвести впечатление своим подарком, то вам следует на некоторое время «разучиться» считать деньги. В таком ответственном деле, как выбор подарка, полумер быть не может, и если уж вы решили идти по пути материальных затрат, то пройдите весь путь до конца. Не старайтесь сэкономить и, если уж вы выбрали дорогой подарок, выберите к нему самую дорогую упаковку, потому что это отнюдь не мелочь… К тому же, если вы уже потратились по-крупному, лишний полтинник, сэкономленный на упаковке, вас все равно не обогатит. Так что цените себя, не роняйте своего достоинства и не опускайтесь до мелочной экономии, потому что в таком ответственном деле, как выбор подарка, любая экономия здорово смахивает на обычную жадность.

В сущности, по большому счету, подарок и то, как мы подходим к его выбору, прекрасно иллюстрирует не только наше отношение к тому человеку, которому подарок предназначен, но и наше отношение к самим себе. Наша самооценка на самом деле играет очень важную роль, и если мы умудрились каким-то образом выработать в себе психологию бедняка, мы всегда будем говорить себе: «Я не могу себе позволить дарить такие дорогие

подарки». Ну и что в результате? Для нас самих поиски подарка превращаются в настоящую пытку, потому что наша природная бережливость постоянно терзает наше самолюбие. В конце концов, мы покупаем какой-нибудь «недорогой и практичный» подарочек, который (по большому счету) и дарить-то не очень хочется. Но все-таки дарим, испытывая при этом чувство какой-то неловкости, причем тот, кому мы этот подарок дарим, тоже все прекрасно понимает и тоже испытывает неловкость, и никто, совершенно никто не испытывает радости от этого процесса.

А ведь процедура дарения и получения подарка – это всегда радость, всегда праздник, всегда сюрприз! Не стоит обеднять свою жизнь и строить ее на каких-то ложных представлениях! От нас самих зависит, будет наша жизнь ярким праздником или же серыми буднями.

Бывает и так, что вы приглашены в гости чуть ли не за день и, естественно, у вас совершенно нет времени бегать по магазинам и выбирать достойный подарок, проявляя в полной мере свою смекалку и безупречный вкус. Это тоже не беда. Существует целый арсенал так называемых «универсальных» подарков, которые могут пригодиться, как говорится, на все случаи жизни. Это письменные принадлежности (но только действительно хорошие, а не купленные на лотке возле троллейбусной остановки), часы, керамика, духи, косметика, книги, компакт-диски и видеокассеты (конечно же, лицензионные), фотопринадлежности, автоаксессуары (для страстных автомобилистов), картины, художественные альбомы, изделия из стекла, хрусталь, металлопластика (предметы декора, изготовленные из металла: подсвечники, чеканка, настенные ажурные украшения, декоративные «восточные» вазы и т. д.), ювелирные изделия, шкатулки, изделия из кожи (например, бумажники, «визитки» и папки) и другие «благородные» материалы. Если вы не смогли выбрать подарок из всего этого многообразия, дарите наборы конфет, цветы или фрукты. Действуйте! Где ваша фантазия и хороший вкус? Дерзайте!

Ну а если вы приглашены в гости по поводу дня рождения ребенка ваших друзей? Тогда, безусловно, вы должны руководствоваться интересами истинного виновника торжества, а не его родителей, пригласивших вас в гости. Им вы, конечно, тоже приготовите какой-нибудь сюрприз, но главный подарок должен предназначаться все-таки ребенку. Что дарят детям? Выбор огромен, так что посоветуйтесь лучше с его родителями: может случиться, что игрушка, подаренная вами, у ребенка уже есть, а книги, которые вы принесли ему в подарок, он прочитал еще пару лет назад. Но основное правило следующее: игрушка

или книга должны соответствовать возрасту ребенка, нести познавательную функцию и быть ярко и интересно оформлены. Никогда не дарите детям подарки «на вырост». Подарок должен быть нужен и интересен «здесь и сейчас», а не когда-нибудь в необозримом будущем.

На юбилеи и свадьбы дарят наиболее ценные подарки. Свадебный подарок должен предназначаться обоим молодым, а не кому-то одному из них. Раньше считалось неприличным интересоваться у жениха с невестой, что бы им хотелось получить в подарок, но теперь эти правила подверглись изменению. И слава Богу! Ведь раньше бывало и так, что молодые в день свадьбы получали по нескольку тостеров, кофеварок или микроволновых печек. Зато теперь некоторые особо «продвинутые» пары применяют так называемый «американский» метод, составляя список желательных подарков, с которым гости могут в любой момент ознакомиться и согласовать свои возможности.

Широко практикуются также и подарки коллективные, когда несколько друзей или родственников, скооперировавшись, преподносят один большой подарок. В этом нет ничего зазорного. Но все-таки желательно (независимо от ценности подарка) надписывать поздравительную открытку, в которой указывается, от кого этот подарок. Эта же рекомендация касается и тех случаев, когда молодоженам дарят деньги, а то, что их можно дарить, уже не вызывает сомнений. Надо только позаботиться о том, чтобы как-нибудь забавно их упаковать. На худой конец, подойдет красивый и аккуратный почтовый конверт, можно даже вложить деньги внутрь поздравительной открытки – единственное, чего надо избегать, так это, произнося поздравления молодоженам, лезть в карман за бумажником и отсчитывать купюры.

Если вы приглашены на встречу Нового года, причем вы знаете, что соберется компания друзей, не стоит делать подарок только хозяевам. Гораздо больше все оценят ваше чувство такта, если вы преподнесете по небольшому сюрпризу, но – каждому из гостей.

И конечно же, огромное значение играет само умение дарить подарки. То есть важно не *что*, а *как* мы дарим. Ну про красивую упаковку нет нужды повторять, это само собой разумеется. Второе – ценник. Его обязательно удаляют (по соображениям этического порядка), но даже и это правило имеет исключения. Если вы дарите какую-нибудь вещь, купленную без примерки, и опасаетесь, что она может не подойти (по цвету или по размеру – ну мало ли что бывает!), в этом случае следует заранее

договориться с продавцом о возможности обменять неподошедшую вещь. Тогда этикет допускает дарить вещь, оставив на ней ценник. Но такие подарки, конечно, следует дарить только близким людям, способным все правильно понять.

И последнее: никогда не дарите подарки молча. Нет ничего хуже, чем просто молча сунуть подарок в руки того, кому он предназначается. Но не лучше и такой вариант: замяться и долго вытаскивать подарок из сумки, бормоча что-то вроде «Вот… решил тебе подарить… не знаю… может, понравится…» И уж совершенно недопустимо, вручая подарок, мрачно буркнуть: «Это тебе». Всегда следует придумать оригинальную сопроводительную фразу или забавное пожелание, если у вас есть поэтический дар, можно сочинить даже короткое смешное стихотворение! У вас же все в порядке с чувством юмора! Улыбайтесь! Дарить подарки нужно весело! Единственное правило: чем скромнее ваш подарок, тем лучше должна быть сопроводительная фраза к нему.

Если вы уверены в наличии чувства юмора у того, кому предназначен ваш подарок, и чувствуете, что случай подходящий, можете попробовать подарить один из тех «веселых» подарков, которые мы предлагаем вашему вниманию. Они позволят вам некоторым образом сэкономить деньги и приобрести славу завзятого весельчака.

Например, ваш друг очень любит дешевые сигареты. Попробуйте доставить ему удовольствие и подарить наш необычный «чай»!

Что же это за чай такой, спросите вы. Да ничего особенного, его несложно приготовить в домашних условиях. Покупаете или достаете из дальнего уголка вашей кладовки пачку чая, аккуратненько вскрываете ее и отсыпаете оттуда ровно половину заварки с тем, чтобы впоследствии употребить ее по прямому назначению – выпить самостоятельно. Затем берете пачку «Астры», «Примы» или еще лучше «Беломора», высыпаете табак из сигарет или папирос в чай, все тщательно перемешиваете и запечатываете пачку с чаем так, чтобы никто не догадался, что однажды она уже потеряла свою невинность.

Главное в этом подарке – проследить за тем, чтобы ушлые хозяева не напоили вас самих вашим же «экзотическим» чаем!

Если знакомые, к которым вы собираетесь в гости, заядлые книголюбы, то вам просто сам Бог велел подарить им книгу, которая займет достойное место в их библиотеке.

Итак возьмите красивый переплет от какой-нибудь старой книги. Если такового у вас не найдется – не расстраивайтесь, его легко сделать самим: просто обклейте старой кожей кусок

картона, сложенного на манер переплета.

В переплет вклейте один-единственный лист, длиной, скажем, метров восемь-десять, сложите его в гармошку по формату переплета и закройте книгу. Если у вас есть возможность, то снабдите ваш подарок замочком, как на старых фолиантах.

Только представьте себе восторженные лица ваших знакомых, когда из открытой книги к их ногам вывалятся все восемь метров «листа»!

Если вы уверены, что хозяйка дома, куда вы собираетесь, красит ногти, то можете смело подарить ей лак для ногтей какого-нибудь совершенно потрясающего цвета, да еще и сделанный своими руками.

Возьмите пустой флакончик из-под лака, наполните его густо разведенной гуашью, добавьте в нее немного ацетона для аромата и положите небольшую гаечку, чтобы «лак» легче было перемешать.

А теперь несколько советов. Первый: перед тем как вручить подарок даме, взболтайте его хорошенько, чтобы не было видно, что гуашь отстоялась.

Второй: любыми средствами отговорите хозяйку от мысли покрасить ногти в вашем присутствии.

И, наконец, третий совет: постарайтесь не попадаться на глаза разъяренной даме по крайней мере недельку. Хотя, если вы уверены, что она сможет правильно понять и по достоинству оценить вашу шутку, то…

Сейчас в магазинах, где продается все для животных, можно найти не только косточки из какой-то синтетики, выполненные так, что не сразу отличишь от настоящих, но так же правдоподобно сделанную резиновую колбасу или сосиски.

Так вот, купив такую вещь, не очень, кстати, дорогую, вы можете смело отправляться в любые гости, даже без приглашения. Красиво упакуйте свой подарок и не забудьте предупредить хозяйку, что вы принесли это не на общий стол, а специально для ее «личного» пользования, и что не стоит делить такую вкусноту со всеми.

Но уж если хозяйский долг возьмет верх над вашими уговорами, тогда держитесь – скорее всего, вам придется в одиночку расправляться с «колбасой», а все присутствующие еще и станут вас поддразнивать и подбадривать!.

Если один из ваших друзей умеет и любит играть на гитаре, то вы можете подарить ему такой музыкальный инструмент, как банджо. Наверняка ваш друг будет рад научиться играть на нем. Но где же взять такой инструмент, спросите вы. Наверняка он

очень дорогой? Конечно, но вам нет надобности искать и покупать его. Банджо легко изготовить самому в домашних условиях.

Возьмите сковородку диаметром 20 см, у которой одна ручка длинная, а вторая коротенькая. Вычистите ее хорошенько, покройте лаком или разрисуйте красками так, чтобы инструмент выглядел презентабельно. После того как покрытие высохнет, натяните на сковородку струны (их должно быть три).

Когда подарок будет готов, а его изготовление обычно не занимает много времени, его надо упаковать. Как это сделать? Лучше всего для этой цели подойдет та упаковка, в которой вы купили эту сковородку в магазине, но если она не сохранилась, то вы можете обойтись рулоном бумаги для факса – обмотайте ей «банджо» покрепче (с ним все равно ничего не случится) и вручайте свой подарок…

Неплохим подарком тому, кто занимается каким-нибудь строительством (например, возводит стены дачи), будет пара-тройка кирпичей в подобающей упаковке.

Если вы хоть немного умеете шить и не пожалеете времени, то вашему любимому наверняка придутся по вкусу плавки, сшитые вашими руками с использованием лигатуры (хирургической нити), которая растворяется, едва попав в воду…

Любой мужчина придет в восторг, если вы подарите ему упакованный в коробочку от какой-нибудь бритвы пинцет или рейсфедер. Не забудьте написать небольшую инструкцию по применению вроде той, что мы вам предложим ниже.

«Бритва всепогодная, универсальная, портативная. Не требует энергозапитывания, не требует автономных источников питания. Может поместиться в чемодане, несессере, кармане. Проста и удобна в применении, абсолютно безопасна. Подходит как мужчинам, так и женщинам, гигиенична, атравматична.

Способ применения. Взять бритву в правую (левшам – в левую) руку, захватить щетининку между кончиками, крепко ее зажать и резко и сильно дернуть с целью удаления (склонные к мазохизму могут тянуть медленно, чтобы получить максимальное удовольствие). Операцию повторять до тех пор, пока на лице или другой обрабатываемой поверхности не останется ни одного волоска»….

Если ваши друзья – художники или просто люди, любящие порисовать, то вы просто обязаны подарить им несколько стирательных резинок, которые изготовлены вами же из… старой автомобильной покрышки.

Если у ваших друзей есть небольшая, но очень непослушная собачка, то лучшим подарком для них будут строгий ошейник и

намордник, но непременно большого размера. Они должны подойти хозяину, чтобы тот в пылу гнева не навредил тонкой душевной организации своей строптивой любимицы…

Любому филологу придется по вкусу сборник нецензурных выражений, составленный вами. Но еще лучше, если вы снабдите его самыми подробными рекомендациями по применению тех или иных выражений в разных ситуациях.

Выпросите или потихоньку уведите у вашего лучшего друга фотографию его ненавистной тещи и увеличьте ее. Дело это, конечно, нелегкое и кропотливое, но все ваши труды будут с лихвой окуплены, как только вы увидите сияющее лицо вашего друга, получившего в подарок от вас набор «Дартс» с портретом тещи на мишени…

Каждый человек хоть бы раз в год посещает стоматолога, а поскольку визит этот не назовешь самым приятным, то вы, чтобы поддержать моральный дух вашего друга на должной высоте, можете подарить ему зубную щетку со щетиной из металла (просто вырежите ее из обычной щетки, которой счищают ржавчину с железных емкостей).

Не только несказанно порадует, но и сделает изысканный комплимент любому молодому человеку подарок в виде набора косметики, женских духов и кружевного белья. Единственный совет: если вы решили порадовать своего знакомого таким презентом, то поступите так, как обычно поступают на западе, – не приносите подарок с собой, а пошлите его по почте. Минимальный травматизм от благодарности вам будет обеспечен!

Свадьба – очень важное событие в жизни каждого человека. В нашей стране в таких случаях принято дарить очень дорогие подарки либо крупную сумму денег, но смекалистые люди изобрели очень удобный и выгодный способ решения этой проблемы. Подарите молодым 16 кг соли (всем известна поговорка «вместе съесть пуд соли») – дешево и сердито, а еще очень весело и практично: по крайней мере, на год молодой семье не придется покупать соль.

Это модное слово – жалюзи! Многие хотят ими обзавестись, но не у всех хватает на это денег. Возьмите толстую пленку, а еще лучше большой кусок картона, разрежьте его на широкие полосы длиной с окно. Затем через один край полос проденьте толстую леску и подарите, как самые настоящие жалюзи. Ну и что, что выглядят они, как мусор, ну и что, что их лучше не открывать и не закрывать, а еще лучше вообще не вешать на окна!!! Подарок, сделанный своими руками, не оценить по достоинству может только человек, совершенно не развитый умственно.

Вашей жене нравятся тапочки в виде каких-то забавных зверюшек? Так почему бы вам не порадовать ее двумя живыми кроликами, на спинке которых закреплены резиночки для ног?

Если ваш друг – большой любитель разгадывать сложные кроссворды, то вы можете сделать ему просто королевский подарок. Возьмите тетрадку в клеточку, нарисуйте на ней десятка два разных полей для кроссвордов, расставьте на них какие-нибудь цифры, и напишите под каждым по несколько определений к словам. Главное, чтобы к кроссвордам не подошло ни одно из них. Вот тогда-то у вашего друга откроются неограниченные возможности для фантазии, развития логического мышления и гибкости ума!..

Люди, к которым вы собрались в гости, большие лакомки? Прекрасно! Порадуйте их небольшой корзиночкой пирожков с … гвоздями. Как это? Да очень просто: из самого обыкновенного теста с лепите пирожки, только вместо начинки кладете в них гвозди – не очень крупные и не очень мелкие – запекаете их в духовке и – в корзину…

Если в семье вашего друга кто-нибудь любит молоко или другие молочные продукты, то самым лучшим подарком будет корова, и неважно, что ваш друг живет на десятом этаже, что лифт у него не работает уже три года и что двери в подъезде открываются только наполовину. Для настоящего друга стоит постараться, чтобы доставить ему радость.

В каждом доме есть телевизор. Некоторые предпочитают смотреть его, лежа на диване, но большинство имеет для этой цели любимое кресло. Подарите человеку, к которому вы идете в гости, такое кресло, которое просто не сможет не стать любимым.

Достаньте из подвала старое кресло, немного подновите его: покройте свежим лаком ножки, укрепите подлокотники, обтяните его новой тканью (ее можно пришить прямо на старую, главное – покрепче). А вот с сиденьем придется повозиться. Вам понадобится кусок тонкого поролона размером с сиденье кресла и несколько коробок канцелярских кнопок. Намажьте старую обшивку клеем и, пока он не высох, разложите на нем кнопки острием вверх. Когда клей просохнет, накройте жала кнопок поролоном и пришейте сверху новую обшивку. Все, подарок готов!.. Ваш друг наверняка полюбит это кресло за то, что в отличие от обычных кресел, оно не позволяет ему долго засиживаться, бережет его глаза и постоянно заставляет его выполнять упражнение «Сели-встали»…

Ваши друзья – сластены? Превосходно! Тогда их наверняка порадует ваш подарок в виде большой банки варенья, сваренного из… волчьей ягоды, вороньего глаза и ягод ландыша. Главное

самому не попасться на свою же удочку: хозяева, обрадовавшись столь щедрому подарку, могут тут же сообразить чайку и пригласить вас к столу. Скажите, что вы на диете, потому что у вас болит зуб, который вам удалили семь лет назад, что сахар – это сладкий яд и что есть сладкое – признак слабости характера, поврежденной головушки, и вообще, не мужское это дело!..

Все молодые люди обожают пляж, солнце, купание и отдых на природе – следовательно, купальник или плавки для них – вещь совершенно необходимая. Вооружайтесь стальной проволокой, кусачками, плоскогубцами, запасайтесь терпением и мастерите плавки-кольчугу. Если же вы решите подарить кольчужный купальник своей девушке, то отпуская ее на пляж в одиночестве, можете быть уверены, что ничего лишнего там она себе не позволит. Просто не сможет, потому что ключ от такого импровизированного пояса целомудрия (или верности, кому как угодно) останется у вас!

Один совет: выбирайте такую проволоку, которая не ржавеет и которую нельзя порвать руками. Вряд ли у парней на пляже окажутся с собой клещи или кусачки.

А как быть, если вы выступаете в роли хозяина дома и ждете гостей? Ну, во-первых, постарайтесь распланировать свое время так, чтобы закончить все домашние хлопоты до прихода гостей. Это касается всех хлопот: квартира должна быть в полном порядке, а стол – накрыт. Не следует забывать и о своем внешнем виде, ведь нет ничего более противоестественного, чем хозяйка, встречающая гостей в каком-нибудь затрапезном виде, с нечесаной головой и облупившимся лаком на ногтях! Все праздничное настроение у гостей сразу же испарится без остатка, как только они увидят эту картину.

Гостей надо встречать с улыбкой, искренне радуясь их приходу. Наши обычаи и традиции требуют встречать гостей у порога жилища, и еще никто не отменял этого правила. Улыбайтесь. Проявлять радушие так приятно, и к тому же зачем вообще тогда надо было звать гостей, если их приход вас не радует?.. Хмурая хозяйка дома, настроение которой испортилось из-за пригоревшего соуса, или злой и раздраженный хозяин, которому жмут новые ботинки, – все это никак не улучшит настроение гостей. И всегда помните одну простую истину: ни один человек из ваших гостей не виноват в ваших «бедах», поэтому не стоит срывать на них свою злость и нагружать их своими проблемами. К вам пришли гости. Поэтому оставьте свое плохое настроение где-нибудь за порогом жилища.

Итак, вы встречаете гостей и принимаете подарки, которые они вам дарят. Обязательно разверните обертку и посмотрите,

что вам подарили. Никогда не откладывайте подарок в сторону, это невежливо и может обидеть гостя. Проявите к нему внимание и сердечно поблагодарите за столь замечательный сюрприз. Старайтесь при этом не отделываться дежурными фразами, но и рассыпаться в благодарностях тоже не надо, ведь гостей много и вы каждого должны поприветствовать, принять у него подарок, уделить несколько минут на то, чтобы его развернуть, и еще пару минут на то, чтобы гостя поблагодарить и предложить ему пройти в гостиную.

Так как же следует выражать благодарность? Вариантов множество: «Какой сюрприз! Мне давно уже хотелось иметь такую вазу (подсвечник, книгу, картину, бумажник, часы, папку и так далее)!» Или: «О Боже! Ведь именно этого компакт-диска и не хватало в моей коллекции, как ты догадался, ты, наверное, умеешь читать мысли!» Или: «Я просто поражена, ведь это мой любимый аромат, я мечтала о нем все последнее время!» В общем, разве нужно взрослых людей учить, как быть любезными со своими гостями? Вы и сами прекрасно знаете, как сказать человеку что-нибудь приятное, чтобы он знал, что его подарок не остался без внимания.

Ну а как быть, если подарок вам не нравится? Разумеется, не стоит об этом тут же сообщать гостю. Во-первых, как говорится, «дареному коню в зубы не смотрят», а во-вторых, поставьте себя на место вашего гостя. Было бы вам самим приятно услышать в ответ на ваши поздравления что-то вроде: «Ну такой же точно фотоаппарат у меня уже был пару лет назад. Развалился через неделю, после того как я его купил!» Или: «О, Господи! Этот цвет мне совершенно не идет!», а также что-нибудь в этом роде… Проявите чувство такта и имейте достаточно силы воли, чтобы случайной гримасой не выдать своего разочарования.

Следующая ваша обязанность – познакомить ваших гостей друг с другом, если они еще не знакомы. Кого представлять первым, уже не столь важно, поскольку этикет стал более либеральным. Но несколько простых правил все же осталось: всегда следует представлять женщине мужчину, молодого гостя – пожилому, незамужнюю женщину – замужней. А если вы хотите еще отметить ранг и общественное положение человека, тогда следует представлять того, кто ниже рангом, тому, кто выше рангом. Если вы знакомите кого бы то ни было со своими родителями, то тут даже сомнений не должно возникать, кого кому представлять: конечно же, всех пришедших в ваш дом надо представить родителям, а не наоборот!

Но чаще всего бывает так: представляют только что пришедшего гостя тем, кто уже находится в комнате. При этом

совсем не обязательно подводить его к каждому гостю и представлять всех по отдельности. Назовите просто имя (можно назвать и фамилию) вошедшего и каким-нибудь образом отрекомендуйте его. Например, можно сказать так: «Познакомьтесь, это Ирина, мы с ней учимся на водительских курсах». Или: «А это – Анна Анатольевна, мы познакомились с ней во время туристической поездки». Добавляя краткие сведения, относящиеся к профессии, месту жительства, занятиям или хобби каждого гостя, вы тем самым облегчаете своим гостям начало разговора.

Не надо только говорить ничего, относящегося к здоровью (что-то вроде «Николай только что выписался из больницы»), к родным и близким (например, «Татьяна Павловна недавно овдовела и еще не совсем оправилась от своей потери» или «Катя – бывшая жена моего двоюродного брата»). По меньшей мере, это свидетельствует о ваших плохих манерах, ну а по большому счету, это совершенно непростительная бестактность, потому что нельзя упоминать грустные события в жизни людей из опасения разбередить их переживания. И еще упоминания типа «Денис – друг того самого Кирилла, который так нас веселил, когда мы отмечали прошлый Новый год» могут обидеть самого Дениса. Ведь окружающие могут подумать, что он как личность совершенно ничего собой не представляет, раз для него не нашлось более интересной характеристики.

Представив и перезнакомив всех гостей, постарайтесь занять их интересной беседой, в которую будут вовлечены все присутствующие. Пусть ни один гость не чувствует себя забытым и «брошенным на произвол судьбы». Но не стоит заводить разговор на служебные темы, сплетничать о тех, кого нет в вашей компании, обсуждать «больничные» вопросы и критиковать кого бы то ни было. Тема разговора должна быть легкой и интересной большинству присутствующих. В крайнем случае, если парa-тройка автомобилистов или картежников «отколется» от общей компании, чтобы поговорить о своем, не тяните их в общество и не принуждайте во что бы то ни стало участвовать в общей беседе. Они все равно не почувствуют благодарности за ваше радушие, а будут только раздосадованы тем, что их разговор прервали.

И последнее: не заводите длительных и серьезных дискуссий. Ваши гости – живые люди и могут испытывать чувство голода. Легкий же разговор можно продолжить и за трапезой. Не тяните время попусту, приглашайте всех за стол.

Этикет за столом

О том, как правильно сидеть за столом, мы уже говорили. Но для того чтобы не осрамиться, каждый культурный человек должен знать, как правильно пользоваться столовыми приборами и какое кушанье каким прибором принято есть.

Столовых приборов достаточно много, и делятся они в основном на две функциональные группы. Первая группа – это столовые приборы общего пользования: лопатки и сервировочные ложки, специальные щипцы для накладывания порционных блюд, лопаточки и щипцы для тортов и пирожных, вилочки для лимона, ложечки и щипчики для сахара. Нет нужды объяснять, что общими столовыми приборами пользуются все сидящие за столом, поэтому не следует их узурпировать. Помните о своих соседях по столу и, положив себе нужную порцию того или иного кушанья, верните тот прибор, которым вы пользовались, на общее блюдо.

Ни в коем случае не следует есть с общей ложки или (кошмар!) облизывать лопатку, которой вы накладывали себе икру. Точно так же нельзя размешивать сахар в чашке общей сахарной ложкой, а потом совать мокрую ложку в сахарницу. Это производит просто чудовищное впечатление на окружающих, а уж у хозяйки, которая это увидит, вообще может случиться сердечный приступ.

Столовая посуда общего пользования – это та, на которой блюда подаются к столу. К этой группе относятся салатники, широкие тарелки и блюда для подачи бутербродов и порционных кушаний, икорницы, селедочницы, большие продолговатые блюда для рулетов и ростбифов, овальные блюда для подачи запеченной птицы (утка, гусь), на этом же блюде можно подавать поросенка, кролика или дичь. И совершенно особая посуда – для блюда «фондю», которое подают, прямо на столе подогревая спиртовкой, в довольно большом и глубоком керамическом жароустойчивом горшочке.

Сюда же относятся всевозможные соусники и суповые миски, крюшонницы, многоярусные вазы и так называемые «ладьи» для фруктов, блюда для тортов и пирожных, блюда для хлеба, специальные сервировочные блюда, поделенные небольшими перегородками, чтобы в них можно было накладывать, не смешивая, различные салаты и закуски, вазочки на ножке для маслин, глубокие блюда для омаров (пригодится и для раков, так как омары – все еще роскошь на наших столах). «Общими» считаются также приборы для специй и приправ и различные кувшины и графинчики для напитков.

И еще, в последнее время появилось множество «модных» новинок для сервировки стола, среди которых попадаются очень

полезные и «умные». Например, очень хорошо подавать какое-нибудь горячее кушанье в специальном блюде, изготовленном по принципу термоса (стенки этого блюда – двойные, и благодаря этому еда сохраняется горячей гораздо дольше, чем в обычном блюде). Это очень удобно, если вы принимаете не очень большое количество народа в домашней обстановке и стол накрывается заранее, чтобы хозяйка могла сидеть с гостями, а не метаться на кухню и обратно, принося и относя различные блюда.

Кстати, предметы сервировки чайного и кофейного стола, тоже считающиеся «общими», – это заварочные чайники, кофейники, сливочники, молочники, сахарницы, креманки, корзиночки для сухого печенья, вазы для мороженого, а также вазы для варенья и меда.

Разумеется, все предметы сервировки стола должны быть одного цвета и формы, потому что стол, накрытый к празднику, теряет весь свой торжественный вид, если для сервировки использовалась разнородная посуда и столовые приборы. И уж конечно, совершенно недопустимо ставить на стол треснувшую или подклеенную посуду, и дело тут не только в том, что это «плохая примета» – просто это некрасиво, да и для здоровья небезопасно: однажды треснувшее блюдо может на столе развалиться окончательно, поранив кого-нибудь осколками или залив горячим соусом. Настроение гостей от этого происшествия не улучшится, это уж точно.

Вторая группа – столовые приборы и посуда индивидуального пользования, то есть та, которая предназначена для каждого из гостей отдельно. В эту группу входят вилки, ложки и ножи, различные тарелки (глубокие и мелкие, большие и малые) и, наконец, стаканы, рюмки, бокалы и фужеры для питья. Посуда для порционных блюд – это особый разговор, к этой группе относится такая посуда, в которой кушанья непосредственно готовятся и затем (в ней же) подаются к столу. Это глиняные и керамические горшочки, суповые чашки (в них подаются луковый, томатный и спаржевый супы-пюре), кокильницы, кокотницы и специальные порционные кастрюльки на очень длинных ручках, в которых подают жюльены.

Самый беспроблемный вариант – это так называемый малый столовый прибор, состоящий из следующих предметов: ложка для супа, столовая вилка, столовый нож, закусочная вилка, закусочный нож, десертная ложка, десертная вилка, десертный нож и нож для масла. Если во время обеда планируется подавать рыбное блюдо, то необходимо добавить еще и прибор для рыбы: нож и вилку. Из тарелок на столе должны быть: подтарельник (выполняет чисто декоративную функцию, потому что для еды он

не используется), глубокая столовая тарелка для супа, мелкая столовая тарелка большого диаметра для второго блюда, закусочная тарелка меньшего диаметра для салатов и небольшая (так называемая «пирожковая») тарелочка для хлеба.

Расставляя тарелки на столе, соблюдайте несколько правил: строго напротив каждого стула поставьте подтарельник, следя за тем, чтобы расстояние от края стола до края тарелки не превышало 2–3 см. На подтарельник поставьте мелкую столовую тарелку, а на нее – тарелку закусочную. Затем на расстоянии 8—12 см слева от края подтарельника поставьте пирожковую тарелку, помня о том, что центр тарелок должен находиться на одной линии.

Справа от тарелок раскладывают ножи, соблюдая такую последовательность: ближе всего к тарелке – столовый нож, за ним – рыбный нож и последним кладут закусочный нож. Ножи принято класть режущей стороной к тарелке. Десертные нож, ложку и вилку всегда принято было класть сверху над тарелками в следующем порядке по направлению к центру стола: нож, вилка и ложка, и насколько можно судить, эти правила еще не подверглись изменениям. Если во время обеда планируется подавать суп, то справа от тарелки, между столовым и рыбным ножами, надо положить столовую ложку (носиком вверх), а если не будет рыбного блюда, то ложку следует класть между столовым и закусочным ножами.

Слева от тарелок раскладывают соответствующие ножам вилки в том же порядке, что и ножи: ближе к тарелке – столовая вилка, затем – рыбная и десертная вилки. Как их класть: вверх или вниз зубцами? Однозначно, вверх! Это самый распространенный способ, но и он – не без исключения. Есть особо счастливые семьи, где из поколения в поколение передается старинное семейное столовое серебро, на обратной стороне которого чаще всего располагается монограмма. В этих случаях хозяева предпочитают раскладывать вилки зубцами вниз, чтобы монограмма была видна всем желающим.

И еще одна тонкость: по идее, столовые приборы раскладывают, ориентируясь на «правшей», то есть тех, кому ложку и нож удобнее держать в правой руке, а вилку – в левой. Но ведь может случиться и так, что среди ваших знакомых есть левша и вы ждете его в гости. Так почему бы не сделать своеобразный «жест доброй воли», положив для него столовые приборы «наоборот»? Для вас это несложно и совсем не обременительно, а вот ваш знакомый наверняка оценит по достоинству вашу заботу о его удобстве.

Ну и наконец, если вы хотите соблюдать все тонкости,

сервируя стол, то вам надо знать, что расстояние между тарелкой и столовыми приборами, а также расстояние между самими приборами не должно превышать 2 см, но в то же время не быть меньше 0,5 см. Оптимальное расстояние между столовыми приборами – 0,5–0,8 см.

Как следует располагать фужеры и рюмки, накрывая стол? Существует два способа расстановки: «центровой» и «правосторонний». При центровом способе ряд рюмок, бокалов и фужеров начинается за тарелкой, на одной линии с ее центром. Этот способ был придуман сравнительно недавно, но он не прижился и в последнее время становится все менее популярным, чем традиционный правосторонний способ. При правостороннем способе ряд рюмок и прочего «стекла» начинается за тарелкой, на линии пересечения ее верхнего края с концом столового ножа.

Существует достаточно простое правило, которым можно руководствоваться, расставляя бокалы, стопки, рюмки и фужеры: их следует ставить «в порядке убывания», сначала – посуду большего объема, а затем – все меньше и меньше, и так вплоть до водочной рюмки. Коньячные и ликерные рюмочки принято ставить, только сервируя десертный или кофейный стол. Если к столу подается большое количество напитков, придется расставлять все предметы из стекла и хрусталя в два ряда, поскольку не принято ставить в один ряд более трех предметов. Но ни в коем случае нельзя сокращать количество посуды из соображений экономии места, ведь по этикету полагается для каждого нового напитка брать новую посуду, чтобы вкус напитков не смешивался.

И хотя такие банкеты, на которых требуется такая строгость сервировки (они называются «банкеты с полной сервировкой»), редкая хозяйка отважится устроить дома, опасаясь излишних хлопот, все же следует знать, какие бокалы для каких напитков предназначаются и в какой последовательности их надо ставить на стол.

Если вы планируете подавать только безалкогольные напитки (минеральную воду, компоты, фруктовые воды, лимонад, в крайнем случае – пиво, хотя это и противоречит правилам хорошего тона), то следует поставить за тарелкой только фужер для безалкогольных напитков. Если вместо упомянутых напитков вы решите подать квас или морс, то вместо фужера вам придется поставить стеклянную или хрустальную кружку, повернув ее ручкой вправо. Посуда для безалкогольных напитков по своему объему не превышает обычно 250 г.

Если вы подаете вина – красные и белые, следует обязательно поставить для них по бокалу. Для десертных вин полагается

отдельный бокал, а для крепленых вин на стол ставят «мадерную» рюмку. Правило тут такое: чем крепче вино, тем меньше по объему должны быть бокал или рюмка.

Для шампанского подают специальную посуду: наибольшее распространение получил бокал в форме кубка (длинного и сужающегося кверху), так как эта форма не позволяет налитому шампанскому слишком быстро выдыхаться. Но есть и другие бокалы: в форме чаши (то есть широкий и плоский) и в форме тюльпана. Но в любом случае, объем такого бокала не превышает 200 г.

Мартини и коктейли подают в специальных конических рюмках, высоких и не очень (объем, соответственно, колеблется в пределах от 100 до 200 г).

Для водки, крепких горьких настоек и наливок следует поставить небольшие стопочки. Оптимальный объем водочной стопки – 30–50 г.

Для виски полагается специальная стопка с толстым дном. Ее объем довольно велик, но не следует пугаться раньше времени, ведь наполняют ее от силы на четверть объема.

И, наконец, довольно большой сосуд в форме усеченного конуса, совершенный по красоте линий и очертаний, предназначается для наиболее благородного напитка – коньяка. Довольно широкая чаша кверху сужается примерно вдвое. Такая «рюмка» наполняется всего на треть, и держать ее надо в ладонях, чтобы божественный напиток согрелся от тепла ваших рук.

Традиционно на праздничном застолье принято подавать различные алкогольные и безалкогольные напитки. Порядок подачи вин и напитков таков: к холодным и горячим закускам подают, разумеется, водку и различные горькие настойки. Но поскольку далеко не все ваши гости могут употреблять столь крепкие напитки, вам следует позаботиться о том, чтобы на столе обязательно присутствовала вся гамма алкогольной продукции. Белые вина подают к рыбным блюдам – горячим и холодным, а также к блюдам из белого куриного мяса и икре. Для более полного выявления вкусовых качеств белого вина его лучше всего подавать к столу охлажденным. Зимой его лучше охлаждать до температуры 12–14 °С, а летом – до 7—10 °С.

Красные натуральные вина следует подавать к мясным блюдам, предварительно чуть-чуть подогрев: зимой – до 20–22 °С, а летом достаточно будет температуры 17–18 °С. Более крепкие красные вина – портвейн и мадеру – подают к первым блюдам (супам), и их тоже принято подогревать, чтобы их температура превышала комнатную на 3–5 °С, в этом случае их букет проявится гораздо лучше.

А вот десертные и ликерные вина не надо ни нагревать, ни охлаждать, поскольку это способно испортить их вкус и букет. Подают их, кстати, только к десертам и сладким блюдам так же, как и шампанское, которое подают, охладив в течение нескольких часов на нижней полке холодильника. Ни в коем случае не стоит охлаждать шампанское в морозильной камере, как это делают некоторые наши незадачливые граждане. Если вы так поступите, то у вас будет уже не охлажденное, а замороженное шампанское. Это дурной тон. Но охлаждать все-таки надо, так как это поможет вам избежать слишком бурного выделения углекислого газа, когда вы будете открывать бутылку. Подают шампанское к столу в специальном ведерке со льдом, но ставить шампанское в ведерко надо, самое большее, за 20–30 минут до подачи.

Кстати, открыть шампанское – это целая наука, а барменов и официантов даже специально этому учат. Но поскольку мы чаще всего пьем шампанское дома, то нам не мешало бы научиться красиво и ловко управляться с ним самостоятельно.

Для начала не промахнитесь с выбором продукта и купите самое лучшее шампанское, которое только найдется в окрестностях вашего города. Если уж получать удовольствие, то на полную катушку, верно? Настройтесь на нужный лад, охладите шампанское и зовите друзей, не пить же в одиночестве!

1. Вам понадобится полотняная салфетка, так как с мокрой бутылкой, извлеченной из ведерка со льдом, справиться не так-то просто! Взявшись одной рукой за горлышко бутылки, старайтесь держать ее вертикально. Другой рукой снимите с горлышка бутылки часть фольги так, чтобы обнажилась проволочная оплетка.

2. Маленькую проволочную петельку отогните и раскрутите против часовой стрелки. Соблюдайте хладнокровие, так как в ваших руках теперь – мина! Чтобы случайно не вывести из строя своих гостей и предметы домашней утвари, действуйте аккуратно, но быстро. Крепко придерживая пробку одной рукой, другой в это время отогните оплетку, но не снимайте ее.

3. Теперь, держа бутылку под углом примерно 45 °С у живота, правой рукой обхватите бутылку за корпус. Локти пусть будут прижаты к телу. Пробку вместе с проволочной оплеткой *крепко* зажмите пальцами левой руки и начинайте медленно вращать бутылку. *Не пробку!* Если вы не хотите сводить личные счеты ни с кем из своих гостей, лучше направьте горлышко бутылки в сторону от них. Так, на всякий случай… Но не цельтесь при этом в антикварную люстру или дорогой вашему сердцу хрусталь: если (не дай Бог, конечно!) вы произведете прицельный залп и люстра (или хрусталь) грохнется на пол, гости, конечно, оценят этот

эффектный трюк. Но ваше сердце будет разбито и выметено вон вместе с осколками бывшего великолепия!

4. Наступает самый ответственный момент: пробка под воздействием выделяющегося углекислого газа начала трогаться с места. Ваша главная цель теперь – *удержать* ее. (Вот для чего шампанское охлаждают: чтобы пробка не вылетала, подобно пуле, производя погром и разрушения).

5. Удержали? Теперь аккуратно откройте бутылку. Если все прошло благополучно, должен раздаться тихий хлопок и из горлышка появится характерный дымок. Теперь можно и расслабиться. «А как же эффекты»? – спросите вы. Какие еще эффекты? Стрелять пробками – это дешево, дорогие товарищи! Это ненужное гусарство годится только для купцов в фильмах да для «чайников», которые совершенно ничего не смыслят ни в шампанском, ни в правилах этикета, ни в жизни.

Когда такой «любитель» оглушительно хлопает пробкой, в этом нет ничего привлекательного, он только портит изысканный напиток. Это, господа, безвкусица (и в прямом, и в переносном смысле). Дело в том, что когда пробка с шумом вылетает из бутылки, шампанское резко теряет не только пузырьки газа, но и аромат, так что лучше этого избегать. Некоторые особо «продвинутые» эстеты говорят даже, что шампанское после этого можно смело выливать в раковину. Но поскольку при таком способе открывания шампанское фонтаном выплескивается наружу и где-то треть бутылки оказывается на полу (это в лучшем случае!), то проблема оказывается примерно на треть решенной.

Шампанское принято откупоривать во время трапезы, а вот вина, водки, настойки, наливки и ликеры ставят на стол уже открытыми. Применительно к винам существует такая теория, что вину перед подачей на стол надо дать «подышать» не менее 20–30 минут, тогда его букет проявится гораздо ярче. Чтобы открыть бутылку вина, снимите верхнюю часть пластиковой капсулы, чтобы открыть доступ к пробке. Поднимите вверх рожки пробочника и, держа штопор вертикально, вкрутите его в пробку так, чтобы кончик штопора прошел насквозь. Затем плавным движением опустите вниз рожки пробочника, тогда пробка выйдет из бутылки сама собой. Ничего сложного в этом нет.

В том случае если пробка раскрошилась, слейте часть вина и лишь после этого ставьте бутылку на стол. Наливая вино, держите руку на уровне этикетки. Традиционно так сложилось, что хозяин наливает вино в первую очередь… себе! А вы как подумали? Это очень древний обычай, и пошел он с тех давних времен, когда людей запросто травили во время застолий и делали это с помощью бутылочки винца (вспомните роман Дюма

«Три мушкетера», там миледи всех недругов пыталась вином травить!). Так вот, наливая в первую очередь себе, хозяин как бы говорил своему гостю: «Видишь, у меня нет намерения тебя отравить, я пью из той же бутылки». Ну а потом уже под эту традицию подвели другую базу, и теперь хозяин наливает себе первому, для того чтобы кусочки пробки, если они случайно попали в бутылку, не оказались в бокале гостя.

И последнее правило: наливать напитки следует аккуратно, не опрокидывая горлышко бутылки резко вниз, чтобы не взболтать осадок со дна и не расплескать на скатерть содержимое бутылки. Наливая напиток, не упирайте горлышко бутылки в край бокала и не звякайте им о края посуды. Если наливают вам, не стоит помогать, поднимая свою рюмку и подставляя ее под струю, это дурной тон. Спокойно дайте хозяину поухаживать за вами, не бойтесь, он с этим справится сам, без вашей помощи. И наконец: налив напиток в рюмку, не следует сразу поднимать бутылку. Правильнее будет легким вращательным движением повернуть горлышко бутылки по направлению к себе, тогда вино не капнет на скатерть, а останется на бутылке. Потом эту капельку можно промокнуть салфеткой.

Ну вот, шампанское или вино разлито по бокалам, и возникает законный вопрос: чокаться или нет? Конечно, с давних времен у нас существует такая традиция – чокаться, перед тем как выпить. Приверженцы этой традиции уверяют, что в этом процессе участвуют абсолютно все органы чувств: слух, зрение, осязание, обоняние и вкус, поэтому отказываться от этой традиции – значит, обеднять трапезу. Против этого трудно возразить, да никто и не собирается возражать. Но есть все-таки несколько правил, как надо чокаться. Ведь даже столь нехитрое дело надо делать по возможности красиво.

Итак, чокаться надо, поднимая бокал за ножку (не стоит при этом жеманно отставлять мизинец в сторону – некрасиво!), только так бокалы будут издавать тот мелодичный звон, который ласкает слух. Если чокаться, ухватив бокал за корпус, никакого звона не получится. Чокаясь, желательно смотреть в глаза тому, с кем вы чокаетесь, ведь выразительным взглядом вы как бы подтверждаете те пожелания, которые прозвучали в произнесенном тосте.

Если вы чокаетесь с более пожилым человеком или с женщиной, то вам стоит держать свой бокал чуть ниже их бокалов, потому что этот жест подчеркнет не только ваше прекрасное знание этикета, но и (что гораздо важнее) ваше почтение и уважение к ним.

Но существуют тем не менее такие ситуации, когда чокаться

просто не принято. Это, в первую очередь, официальные торжества, банкеты, обеды или ужины. И если вы, вопреки рекомендациям этикета, все-таки потянетесь со своим бокалом и попытаетесь чокнуться, это будет воспринято окружающими, по меньшей мере, с удивлением. Так что оставьте обычай чокаться для семейных торжеств и праздников.

В последнее время обычай чокаться подвергается пересмотру, и некоторые чопорные приверженцы строгого этикета говорят, что чокаться – это пережиток прошлого и его надо давным-давно оставить, как некий анахронизм. Еще эти суровые господа уверяют, что этот обычай – «азиатчина» и во всей цивилизованной Европе никто никогда не чокается…

Что можно ответить этим поборникам цивилизации? Только то, что развитого и цивилизованного человека отличает, в первую очередь, уважение и любовь к своим национальным традициям и особенностям. Так что, пожалуй, русские как чокались во время застолий, так и будут продолжать это делать, потому что это – национальная традиция. Но отдавая дань современности, мы готовы пойти на некоторые уступки строгому этикету и чокаться только в кругу семьи.

Это действительно разумное решение. Ведь в больших компаниях, которые собираются не дома, а в ресторанах и кафе, не особенно удобно чокаться со всеми. Никто же не будет метаться со своим бокалом вокруг стола, чтобы выразить уважение ко всем гостям, чокнувшись со всеми пришедшими. Такой чудак вызовет (в лучшем случае) разве что улыбку, а в худшем случае – раздражение, потому что своим ненужным рвением он нарушает застолье и беспокоит всех сидящих.

Поэтому все чаще и чаще значительный «обряд чоканья» заменяется на не менее значительное приветствие, когда после тоста все гости, стоя, могут бокалами «отсалютовать» друг другу. Кстати, именно так и поступают во всем мире.

И коль скоро мы заговорили об условностях, регламентирующих поведение за столом, то надо коснуться и такого вопроса, как этикет еды. Ведь красиво и эстетично есть – это своего рода искусство, и ему надо неустанно учиться. Причем учиться надо всем, и даже тем, кто уже поднаторел в этом вопросе. Дело в том, что сейчас мы имеем возможность пробовать такие блюда, которые еще десяток лет назад считались немыслимым деликатесом, недоступным не только нашему вкусу, но даже и зрению. Поэтому в пособиях по этикету даже и не объяснялось, как следует есть эти «заморские» кушанья: дескать, зачем объяснять, если все равно никто не имеет возможности их попробовать?

Ну а теперь все изменилось, так что попытаемся систематизировать наши знания о том, что и как следует есть и как делать это правильно.

Во-первых, существует такое понятие, как последовательность подачи блюд. Это не прихоть каждой отдельно взятой хозяйки, а научно обоснованный факт. Ведь если есть за столом все подряд, то вкус и аппетит неизбежно притупляются, и человек уже не в состоянии в полной мере оценить мастерство приготовления блюд. Итак, чтобы все гости могли в полной мере насладиться застольем, следует подавать кушанья в такой последовательности.

В самом начале застолья подают холодную закуску (а чаще – даже не одну закуску, а достаточно большой их ассортимент): сначала рыбную, потом мясную и лишь потом – овощную; затем следуют закуски горячие, после них – первые блюда (если речь идет о полном банкете), затем – вторые горячие блюда (сначала рыбные и лишь потом – мясные), потом принято подавать десерты и сладкие блюда и, наконец, – конфеты и фрукты.

Безусловно, меню торжественного застолья может претерпевать различные изменения, в нем может отсутствовать какой-либо из элементов (например, первое блюдо или горячие закуски), но порядок подачи блюд – это святое. Порядок в любом случае остается неизменным: сначала всегда подают рыбные блюда, за ними – мясные и уж затем – овощные.

Как правило, любая хозяйка, накрывая на стол, старается поразить своих гостей разнообразием закусок и блюд из мяса, рыбы, овощей и гастрономических продуктов, поэтому всегда лучше знать, в какой последовательности медики и диетологи рекомендуют кушать, чтобы наиболее полно насладиться застольем и не чувствовать при этом дискомфорта и тяжести в желудке. Итак, вот примерная последовательность употребления холодных закусок:

– рыбные закуски и блюда – икра, соленая рыба (балыки и нарезы), рыба отварная, заливная и фаршированная, рыба под соусами и под маринадом, рыба копченая (холодного и горячего копчения), рыбные консервы, рыбные салаты;

– мясные закуски и блюда – мясо отварное, мясо заливное, холодцы и студни, мясные отварные рулеты, жареное мясо, колбасы – вареные и копченые, бастурма, мясо копченое, дичь, мясные салаты;

– блюда и закуски из грибов и овощей – свежие овощи, салаты из свежих овощей, фаршированные овощи, консервированные овощи, консервированные салаты из овощей, соленые и маринованные грибы, салаты из отварных овощей и

грибов;

– закуски из молочных продуктов – масло и различные сорта сыра. Кстати, во Франции, например, принято подавать сыры непосредственно перед десертом. В России эта французская традиция вряд ли приживется, но сырные ассорти (чем больше сортов сыра, тем лучше) способны украсить любой стол и поэтому никогда не бывают лишними. А кроме того, сыры – великолепное дополнение к винам сухим и полусладким.

Теперь, когда с порядком блюд все более или менее прояснилось, следует выяснить, как все это едят, чтобы ненароком не осрамиться, начав на официальном банкете есть не по правилам.

Икру – красную и черную, зернистую и паюсную – едят со сливочным маслом, делая небольшие бутербродики. Совершенно недопустимо захватывать масленку в свое единоличное пользование, без устали намазывая себе бутерброды. По правилам этикета, следует положить себе на тарелку необходимое количество икры и масла, воспользовавшись теми столовыми приборами, которые специально предназначены для перекладывания этих продуктов. Затем следует отложить столовые приборы общего пользования и далее пользоваться только своими.

Взяв ломтик хлеба в левую руку, ножом намазываем на него небольшое количество масла, а на него – икру. Такой бутерброд можно есть, аккуратно держа его левой рукой и откусывая от него небольшие кусочки. Бутерброд тоже лучше делать не очень большим, чтобы можно было управиться с ним в 2–3 приема. Очень неэстетично смотрится огромный бутерброд, в народе называемый «лаптем». Чтобы съесть такой «лапоть», надо будет изобразить из себя голодного удава, заглатывающего жертву. Не стоит оскорблять эстетические чувства своих соседей по столу, жадно терзая огромный бутерброд. Даже если вы являетесь большим любителем икры и просто теряете волю, увидев ее на тарелке, постарайтесь сдержать свой восторг и вместо одного громадного бутерброда приготовьте несколько небольших.

Существует и еще один способ съесть бутерброд с икрой: положив ломтик хлеба на тарелку и придерживая его большим и указательным пальцами левой руки, правой рукой делаем бутерброд, намазав на хлеб масло и положив икру. Затем берем вилку и, отделяя от бутерброда по небольшому кусочку, накалываем их на вилку и отправляем в рот. Что самое забавное, точно так же едят не только красную или черную икру, но и «икру заморскую – баклажанную»! Некоторые умудряются таким же способом есть еще и паштеты, но – увы! – именно паштеты так

есть нельзя. Их едят, отделяя нужное количество вилкой. А намазывать паштет на хлеб можно только в семейном кругу, когда условности не играют большой роли.

Копченое мясо и колбасы едят вилкой и ножом. Просто отрезаем кусочек и отправляем в рот. Делать бутерброды с колбасой будем дома за завтраком, потому что на торжественных банкетах это не принято.

Салаты (любые: рыбные, мясные и овощные) принято есть закусочными приборами. А вот так называемые столовые нож и вилка пригодятся для того, чтобы есть горячие закуски и блюда из мяса. Мясные блюда бывают нескольких видов, и в зависимости от вида меняется способ их употребления.

Мясные блюда, приготовленные порционными кусками, подают на подогретых тарелках вместе с гарниром, а едят при помощи ножа и вилки, начиная с основного блюда, то есть с мяса. Взяв вилку в левую руку, а нож в правую, от большого куска следует отрезать небольшие кусочки и отправлять их в рот.

Неправильно:

1. Прижав вилкой большой кусок мяса, пытаться отпиливать от него кусочки поменьше и, переложив вилку в правую руку, есть.

2. Держа вилку в кулаке, вертикально втыкать ее в кусок мяса и отпиливать ножом необходимую порцию.

3. Еще один неправильный способ (говорят, что он очень распространен в Америке) заключается в том, чтобы разрезать порционный кусок мяса на маленькие кусочки, переложить вилку в правую руку, смешать мясо с гарниром и есть эту мешанину, как рагу.

Кушая мясо, приготовленное порционными кусками, никогда не следует перекладывать вилку из руки в руку. Гарнир тоже едят, держа вилку в левой руке, причем на вилку полагается накладывать гарнир с помощью ножа, а не черпать его, словно ложкой. Даже если к мясу подается гарнир из зеленого горошка, его все равно надо есть, ножом накладывая горошек на вилку. Все попытки наколоть горошинки на вилку обычно оказываются безуспешными. Но даже если вы обладаете феноменальной ловкостью, не стоит омрачать торжественный банкет, развлекая своих соседей такими цирковыми фокусами.

Как быть, если на тарелке остается пара последних горошинок и их ну никак не удается подцепить на вилку? Особо строгие ревнители этикета, наверное, придут в ужас от нашего совета, но в последнее время стало нормальным придавить непослушный горошек вилкой, чтобы он не катался по всей

тарелке, и затем уже подцепить его ножом на вилку.

Мясные соусные блюда – это мясо, нарезанное небольшими кусочками и тушенное в соусе. Его подают с гарниром и едят при помощи вилки, держа ее в левой руке и помогая себе по мере надобности ножом. Поскольку нет нужды резать мясо, ножом пользуются для того, чтобы с его помощью накладывать на вилку необходимое количество кушанья. Если на тарелке остается соус, вполне допустимо, отломив левой рукой небольшой кусочек хлеба, при помощи ножа и вилки пропитать его соусом и, не испытывая ни малейших угрызений совести, съесть. Но вот чего не следует делать – так это крошить в тарелку хлеб и превращать его в тюрю. Выглядит не только смешно, но и малоэстетично.

Блюда из рубленого мяса едят только при помощи вилки, держа ее в правой руке. Забудьте про нож! Котлеты, тефтели, биточки и им подобные блюда ножом резать нельзя! Их едят, отламывая необходимую порцию вилкой. Кстати, кроме блюд из рубленого мяса, таким же точно способом едят запеканки, омлеты, рулеты и яичницы.

Блюда из домашней птицы и дичи едят двумя способами. Если дело происходит в домашней обстановке или в кругу друзей, то не будет большого греха, если кто-либо станет есть птицу руками. Правда, тогда на столе перед каждым гостем должна стоять полоскательница с теплой водой, подкисленной ломтиком лимона. И то, даже в этом случае, не стоит рвать мясо руками, необходимо срезать его с косточек ножом и уже потом брать косточку с оставшимся на ней мясом большим и указательным пальцами правой руки и есть мясо с косточки. После этого, конечно же, надо ополоснуть пальцы в полоскательнице и вытереть их салфеткой.

Не стоит пить из полоскательницы. Вода там, конечно, чистая, но не надо расписываться в собственном невежестве. Однажды произошел такой случай: на торжественный банкет пригласили одного достаточно известного деятеля культуры. Как и полагается, на столе стояли полоскательницы, в которых плавали ломтики лимона и (для шика) лепестки роз. Ну кто мог подумать, что деятель культуры понятия не имел о том, что на свете существуют полоскательницы? И вот после одного тоста, выпив водочки, наш деятель преспокойно запил ее, хлебнув из полоскательницы, а банкет был довольно представительный…

Но если вам известно назначение стоящей справа от вас чашечки, нет необходимости совать туда руки целиком, тереть их изо всех сил. Вполне достаточно просто опустить в полоскательницу пальцы и, не плеская воду, потереть пальцы друг об друга.

А что делать с рыбными блюдами? Многие из нас при известии о том, что на званом обеде подается рыбное блюдо, способны впасть в панику. Как ее есть? Руками? Ножом и вилкой? Только вилкой? Может, вообще ложкой, как кашу? Не стоит волноваться – для чего, по-вашему, на столе рыбные вилка и нож? Правда, рыбный нож совсем не такой острый, каким полагается быть ножу, и поэтому его используют не для того чтобы резать, а для того чтобы отделять кожицу и снимать мякоть с костей.

Есть рыбу рекомендуется в следующем порядке: отделив с помощью ножа кожу, снять ее и съесть верхнюю часть филе. Затем ножом и вилкой отделить основную хребтовую кость (реберные кости легко отделяются вместе с хребтом) и отложить ее на край тарелки. После этого можно, пользуясь ножом и вилкой, съесть нижнюю часть филе. Есть рыбу легче всего, начиная с реберной части, а потом, повернув кусок рыбы (не тарелку!) спинкой к себе, можно приступать к спинной части. С левой стороны следует ножом прижать мякоть так, чтобы рыбные косточки оказались прижатыми к тарелке, и вилкой стянуть мякоть с костей влево от ножа. Показавшиеся из-под ножа косточки вилкой можно сдвинуть к краю тарелки.

А вот артишоки, мидии, устрицы, а также раков, лангустов, крабов и омаров совершенно невозможно есть без помощи рук (поэтому к ним тоже принято подавать полоскательницу). Артишоки едят так: отрывая по одному листочки, мясистую часть листа обмакивают в соус и высасывают (по возможности, без характерного оглушительного чмоканья). Когда на тарелке останется только мясистое донце, с него следует убрать жесткие ворсинки и есть его ножом и вилкой.

Мидии и устрицы подают обычно раскрытыми, поэтому никто уже не мучается, пытаясь открыть их створки. Аккуратно взяв раковину левой рукой, в правую руку возьмите специальную вилочку и отделите моллюска от устричного места, которым он прикреплен к раковине. Улиток тоже едят с помощью вилочки, но раковинку держат не руками, а при помощи специальных щипцов.

Омаров, лангустов и крабов (если дело происходит в ресторане) подают уже готовыми к употреблению, очистив их от панциря. Но если вы сами рискнули их приготовить и предложить гостям это экзотичное кушанье, то всем – и вам, и вашим гостям – не обойтись без помощи рук. Ничего страшного в этом нет, просто надо выломать клешни и ножки, отломить хвост и уж затем вилочкой вытягивать мясо и есть его. Если же, за неимением омаров, вы решили ограничиться раками, то тут уж ничего не поделаешь, придется есть их только при помощи рук. Просто поставьте на стол полоскательницы и положите побольше

салфеток.

Омары, крабы и лангусты – блюда типично средиземноморские. Спагетти, или как их называют итальянцы, «паста» – тоже средиземноморское блюдо. Умеем ли мы его правильно, не по-варварски есть? В природе существуют только два способа есть спагетти (русский способ не в счет). Первый способ таков: держа вилку в правой руке, берем в левую руку ложку и опускаем ее на край тарелки. Захватив вилкой несколько спагетти, быстро вращаем вилку в ложке и получившийся клубочек отправляем в рот. Второй способ – примерно такой же, но для виртуозов. Ложка не используется. Захватив несколько спагетти на вилку, вращаем ее на краю тарелки.

Неправильно:

1. Подцепив спагетти на вилку, ножом отрезать длинные концы.

2. Вилкой делить спагетти на короткие частички и потом есть их, как лапшу.

3. Есть спагетти ложкой.

Все эти «русские» способы, пожалуй, способны оскорбить эстетическое чувство не только итальянца, но и любого другого культурного человека, поэтому старайтесь их избегать в любом случае. И даже если вам очень хочется оттяпать ножом непослушные концы проклятых макаронин, сдержите свой порыв. Вы же цивилизованный человек. Успокойтесь и попробуйте их намотать на вилку еще раз. Не со второй, так с третьей попытки, но обязательно получится!

Сладкие блюда едят при помощи десертных столовых приборов: компоты, желе, кремы, мороженое, пирожные и торты едят при помощи десертных ложечек, а фрукты, твердые песочные и слоеные торты и пирожные едят десертными ножом и вилкой. Руками можно есть только вишню, черешню, мандарины и твердые пирожные типа миндальных или безе.

Окончив трапезу, следует положить столовые приборы на тарелку параллельно друг другу ручками вправо, а салфетку, не складывая, положить рядом с тарелкой. И конечно же, обязательно надо поблагодарить хозяйку за чудесный стол, а всех собравшихся – за замечательный вечер (но это уже тогда, когда все будут прощаться, расходясь по домам).

Религиозные праздники

Христианские праздники разделяются на две группы: непереходящие и переходящие. Богослужебный год, в соответствии с ветхозаветной практикой, начинается осенью. В первый день сентября за литургией читают отрывок из Евангелия, повествующий о проповеди Иисуса Христа в назаретской синагоге. Раскрыв книгу пророка Исайи, Христос прочитал собравшимся слова о помазаннике, пришедшем благовествовать спасение. Под знаком этого пророчества стоит и церковное новолетие.

Праздники непереходящие

14 сентября – день преподобного Симеона Столпника

Начало нового церковного года. В этот же день славят преподобного Симеона Столпника. Святой Симеон был по рождению киликийцем. Мать его Марфа, благочестивая христианка, приучила сына с младенческих лет жить в послушании Богу. Восемьдесят лет преподобный провел в подвиге аскетизма, изумляя людей своей самоотверженностью и умением читать чужие мысли – даром Господним за праведную жизнь. В 423 г. чудотворец затворился на столбе высотой четыре метра и жил на нем в крохотной келейке сорок семь лет, молясь в уединении и занимаясь пророчествами.

15 сентября – праздник Калужкой иконы Божьей Матери

Икона Пресвятой Богоматери была обретена в 1748 г. в селе Тинькове, которое находилось в семи верстах от Калуги. Две служанки помещика В.К. Хитрова разбирали старые вещи на чердаке и случайно обнаружили холст с изображением монахини, читающей Священное Писание. Одна из служанок, Евдокия, во время работы постоянно говорила непристойности, не обращая внимания на укоры своей подруги, и даже плюнула на изображение. И тотчас же лишилась зрения и дара речи. А ночью родителям девушки явилась Пречистая Дева и возвестила, что их дочь была наказана за оскорбление ее образа. Перед иконой отслужили молебен, после чего Евдокия выздоровела. Хозяин дома не решился оставить чудотворную икону Владычицы у себя и отдал ее в церковь.

18 сентября – день пророка Захарии и святой Елисаветы. Память преподобномученика Афанасия Брестского

Пророк Захария и святая Елисавета – родители Иоанна Крестителя. Первосвященник встретил в Иерусалимском храме Деву Марию, когда та была еще маленькой, ввел ее в Святая Святых, куда не было доступа никому из смерт-ных. А великая и мудрая жена его предсказала Марии рождение Спасителя.

Святой Афанасий Брестский известен тем, что отстаивал православную веру на русских землях, захваченных Речью Посполитой. Он принял постриг в Виленском Свято-Духовом монастыре. С 1638 по 1648 г. он был настоятелем Брест-ской Симеоновской обители. Преподобный перенес множество тягот на своем веку: на его долю выпали тюремное заключение, незаконное судилище, притеснения от униатов, с которыми он боролся всю жизнь. В конце концов, он принял мученическую кончину и перед смертью молился за врагов своих.

19 сентября – чудо архистратига Михаила

Михаил является одним из семи архангелов Божиих, защитником Христовой церкви и победителем Сатаны. Слово «архистратиг» в переводе с греческого языка означает «военачальник». В православии архангела Михаила именуют архистратигом потому, что считают его предводителем Воинства Небесного, борющегося с Дьяволом и злыми духами.

21 сентября – рождество Богородицы

Первый двунадесятый праздник осени установлен в IV в. Посвящен он Рождеству Девы Марии. Пресвятая Дева Мария родилась в Назарете, городе Галилейском, от праведных родителей Иоакима и Анны. Супруги прожили вместе пятьдесят лет, но детей у них не было. Они неустанно молили Бога «даровать им чадо, обещаяся посвятить Ему дитя свое». Рождению Девы Марии предшествовало появление Ангела, возвестившего супругам о том, что дочери их суждено дать спасение всему миру.

24 сентября – память преподобной Феодоры

Святая мученица боярыня Феодосия Морозова, получившая в иночестве имя Феодора, называла себя духовной дочерью протопопа Аввакума, яростного противника церковных нововведений. Когда начались гонения на старообрядцев, непримиримую боярыню сослали в город Боровск, где она была замучена вместе с сестрами Евдокией, Иустинией и Марией.

27 сентября – воздвижение Креста Господня

Знак креста с глубокой древности был символом вечной жизни. Но после Голгофы он стал реальным знамением спасения.

Уже во II в. христиане стали осенять себя крестным знамением. Еще раньше в церкви появились первые изображения креста, предшествующие Распятиям. Самые ранние из распятий были созданы около VI в. Христа распяли не на кресте, а на перекладине в виде буквы «Т», что считалось позорной казнью – так расправлялись с особенно опасными преступниками. А крест – символ жизни – видимо, связан с именем Богочеловека, превратившись в знак Воскресения и торжества над смертью.

30 сентября – день мучениц Веры, Надежды, Любови и матери их Софии

В царствование императора Адриана в Риме жила вдова по имени София. Она была христианка и троих своих дочерей воспитала в глубоком почтении к христианской вере. Узнав о том, что женщины не признают римских богов, Адриан повелел отречься от Единого Бога. Но ни одна из дочерей Софии не отреклась от истинной веры. Все они приняли мученическую смерть на глазах у матери. После казни дочерей святая София тихо почила во Господе. Так закончили жизнь земную и обрели жизнь вечную три юные девы, названные именами христианских добродетелей, – Вера, Надежда, Любовь – и мать их, премудрая София.

2 октября – память мучеников Трофима и Савватия. День благоверного князя Игоря Черниговского и Киевского

Святые мученики Савватий и Трофим жили в III в. н. э. Правитель Антиохии Аттик предлагал им отречься от веры Христовой и обещал за то свободу и богатство, но они остались непоколебимы. Тогда Аттик приказал повесить святых и строгать острым железом. В этих муках Трофим и Савватий предали душу свою Господу.

Князь Игорь Черниговский также пострадал «за веру свою и следование заповедям Божиим». Благоверный князь пал невинной жертвой междоусобиц, династических споров и интриг. Восставшие киевляне, подстрекаемые завистливыми боярами, избили Игоря, принявшего к тому времени иноческий сан.

3 октября – день чудотворцев Михаила и Феодора

Благоверный Михаил взошел на Черниговский престол в 1223 г. Когда на Русь ринулись татаро-монгольские полчища, он попытался договориться с правителями европейских государств о совместной борьбе с завоевателями. Но те отвергли его предложения. В 1245 г. Михаил принял мученическую кончину в Золотой Орде, отказавшись поклоняться почитаемым язычниками

огню и солнцу. Верный сподвижник князя боярин Феодор отверг предложение хана Батыя занять престол вместо убиенного и предпочел смерть, соблюдя себя в вере отцов.

8 октября – представление преподовного Сергия Радонежского

Чувствуя близкую кончину, преподобный Сергий призвал к себе всю монастырскую братию, наставляя учеников своих оставаться в православии, хранить чистоту душевную и телесную, не прельщаться земными искусами, а ждать воздаяния от Бога. Похоронили святого Сергия в обители, настоятелем которой он был. И, как утверждали ученики его, множество чудес после кончины преподобного происходить стало: исцеление недужных, прозрение слепых, выпрямление горбатых.

9 октября – представление апостола Иоанна Богослова. Память патриарха Московского и Всея Руси Тихона

Иоанн Богослов был учеником Христа. Жил святой Иоанн в Иерусалиме, но после ссылки переселился в Эфес, где и скончался. Могила его стала местом паломничества многих верующих. Современник и свидетель жизни и смерти Спасителя, Иоанн Богослов является автором одного из четырех Евангелий. Святому принадлежат также три послания и Апокалипсис.

Святитель Тихон родился в селе Клин Псковской губернии в 1865 г. Избрав делом жизни своей духовный путь, он закончил Псковскую Духовную Семинарию и Академию в Санкт-Петербурге. В 1891 г. принял иноческий постриг и несколько лет занимался педагогической деятельностью. К лику святых Русской Православной Церковью Тихон был причислен в 1989 г.

10 октября – день преподовного Савватия Соловецкого

Преподобный Савватий принял постриг в Кирилло-Белозерском монастыре и долгое время жил там. Узнав, что на острове Валааме есть монастырь, в котором иноки ведут жизнь более строгую, перебрался туда. Позднее святой поселился на реке Выге, где ему повстречался отшельник Герман и сообщил, что недалеко от берега в Белом море есть пустынный остров. Старцы решили переселиться туда. Уже после кончины святого Савватия в 1435 г. на острове был построен монастырь, получивший название Соловецкого.

13 октября – память священномученика Григория и святого Михаила, митрополита Киевского

Священномученик Григорий был епископом Великой

Армении. В III в. за проповедование Евангелия его по приказу армянского царя Тиридата бросили в глубокий ров. В этом рву Григорий сумел прожить пятнадцать лет, после чего, «восхитив царя мужеством своим», был освобожден.

Святой Михаил являлся первым архиереем Русской Церкви. В 989 г. прибыл на Русь, готовый обратить в христианство всех язычников-славян. С его помощью князь Владимир «огнем и мечом» закладывал основу истинной веры. Преставился святой Михаил в 992 г. и был похоронен в Киеве, в Десятинской церкви. В начале XII в. мощи митрополита были перенесены в Антониевы пещеры Киево-Печерского монастыря.

14 октября – покров Пресвятой Богородицы

В 1910 г. на Византию напали сарацины. Во время богослужения во Влахернском храме в Константинополе святой Андрей Юродивый и его ученик Епифоний увидели чудесное явление Матери Божией, простиравшей свой омофор над молящимися и вознесшей страстную молитву о спасении мира от невзгод и страданий. Осажденные, узнав о чуде, воспрянули духом, и вскоре враги были изгнаны. В Русской Православной Церкви праздник Покрова Пресвятой Богородицы был установлен около 1164 г. А в 1165 г. князь Адрей Боголюбский повелел воздвигнуть храм, известный как храм Покрова на Нерли.

27 октября – день преподобного Николы Святоши

Князь Святослав первым из русских князей оставил мир и принял монашеский сан, без колебаний сменил княжеские хоромы на келью инока. Постригся он в Киево-Печерском монастыре, при крещении получив имя Никола. На свои средства чудотворец выстроил в обители два храма: Святой Троицы и больничный, во имя святого Николая. В 1142 г. преподобный силою убеждения прекратил начавшуюся между черниговскими князьями и великим князем Всеволодом междоусобицу.

31 октября – день апостола и евангелиста Луки

Святой евангелист Лука был одним из семидесяти учеников Спасителя, язычником, принявшим Великое Благовестие. Жил он в Антиохии Сирийской и занимался врачеванием. Там же познакомился с апостолом Павлом и стал верным его последователем. Перу апостола Луки принадлежит два творения: Евангелие и «Деяния апостольские».

4 ноября – праздник Казанской иконы Пресвятой Богородицы. Память преподобных Феодора и Павла

Ростовских

Празднование Казанской иконы Богоматери совершается в честь избавления Москвы и всея Руси от поляков 1612 г.

Преподобный Феодор поселился отшельником в пустынном месте. Позднее к нему присоединился преподобный Павел. В 1363 г. святой Сергий Радонежский благословил иноков на устроение обители и построение храма в честь святых князей Бориса и Глеба. Недалеко от Ростова Павел и Феодор основали Борисоглебский монастырь. Когда была выстроена вторая церковь в честь Благовещения Пречистой Девы, Феодор удалился в Вологодскую землю, где построил новый монастырь на Белом озере, а Павел сделался настоятелем обители Бориса и Глеба.

8 ноября – память святого великомученика Димитрия Солунского

Правитель Салуни Димитрий при жизни своей был воином. Святой считался покровителем правых сражений. В Дмитриев день на Руси повсеместно устраивали поминки по усопшим. То был день печали: ходили в церковь, ставили свечи за упокой, посещали могилы родных, устраивали тризны. В течение всей недели в храмах шли поминальные службы, а Дмитровскую субботу почитали как общий день памяти.

9 ноября – день преподобного Нестора, летописца Печерского

Преподобный Нестор, первый известный русский летописец, пришел в обитель святого Феодосия Печерского в возрасте семнадцати лет, где принял иноческий постриг. Главный и наиболее известный труд Нестора – «Повесть временных лет». Перу преподобного принадлежат также «Сказание о житии и погублении блаженных страстотерпцев Бориса и Глеба» и «Житие Феодосия Печерского».

11 ноября – день преподобного Авраама, архимандрита Ростовского

Язычник Авраамий, уверовав в Господа Единого, дал обет креститься, если избавится от паралича. И произошло чудо: он встал. Юноша покинул отчий дом, постригся в монахи и двенадцать лет провел в одной из обителей. Дальнейшая деятельность преподобного связана с Ростовом Великим. Авраамий проповедовал Евангелие, обличал суеверие, обращал язычников в веру Христову. Позднее Иоанн Богослов вручил ему жезл для ниспровержения огромного идола славянского бога Велеса. На месте истукана Авраамий основал монастырь,

впоследствии известный как Богоявленский Авраамиев.

19 ноября – представление преподобного Варлаама Хутынского

Преподобный Варлаам не пожелал принять в наследство состояние своих родителей и удалился в Лисичий монастырь. Затем перебрался в урочище Хутынь. Наложив на себя строгий пост, Варлаам в одиночку рубил лес, очищал место под пашню, сам построил в уединенном месте небольшую келью. К Варлааму стали стекаться люди, жаждущие избавления от недугов или стремящиеся к иноческим подвигам. Тогда на месте келейки чудотворца была воздвигнута церковь Преображения Господня, а чуть позже выстроен монастырь.

21 ноября – собор архистратига Михаила

Михаил Архангел считается одним из могущественнейших покровителей иудеев, предводителем Небесного Воинства. Почитание его в христианской церкви восходит к древнейшим временам. Михайлов день – праздник веселый и сытный: всюду пиры, ни в одной избе не скучают без гостей.

***2* 4 ноября – память блаженного Максима, чудотворца Московского**

Святой Максим добровольно возложил на себя суровый подвиг юродства и полного отречения от мирских соблазнов. Зимой и летом ходил святой по московским улицам, не имея ни пристанища, ни одежды. Блаженный Максим обличал творящих неправду, смиренным же беднякам и всем богобоязненным честным людям дарил слова утешения.

25 ноября – день святого Иоанна Милостивого

Потеряв жену и детей, Иоанн предался аскетической жизни и заботам о бедных и нищих. По желанию народа его избрали на патриарший престол. Иоанн сосчитал всех неимущих в Александрии и раздал им свое состояние. Когда Александрии грозила гибель от персов, святой отправился в Константинополь ходатайствовать о защите. Но не достигнув конечной цели своего путешествия, остановившись в родном городе Амароунте, Иоанн Милостивый скончался.

26 ноября – день святого Иоанна Златоуста

Иоанн Златоуст родился в 347 г. в Антиохии. Проработав какое-то время адвокатом, он обратился к изучению христианского богословия. Закончив учение, святой четыре года

провел в обществе монахов и еще два в полном одиночестве. В 397 г. Иоанн был избран в архиепископы Константинопольские. Большую часть своего содержания он отдавал неимущим, строил больницы и благотворительные учреждения. Но его проповеди устраивали не всех, и в 404 г. он был сослан в Армению, в Пицунду. В пути святой скончался.

28 ноября – память преподобного Паисия Величковского

Родился преподобный Паисий в 1722 г. в Полтаве и происходил из потомственного духовенства. Обучался в Киево-Могилянской академии, но вскоре оставил ее и отправился учиться монашеской жизни в Молдавию. В 1750 г. на Афоне он принял иноческий постриг. Затем вернулся в Молдавию, а в 1779 г. ушел в Немецкий монастырь, где создал своеобразную духовную школу для иноков, желавших проходить послушание в соответствии с традициями древнего православного монашества.

29 ноября – день святого апостола и евангелиста Матфея

Святого Матфея называют автором первого канонического Евангелия, самого древнего по времени написания. Он входил в число двенадцати апостолов. Пятнадцать лет по Вознесении Христовом Матфей проповедовал в Иерусалиме, а затем понес Слово Божие другим народам – персам и эфиопам.

4 декабря – введение во храм Пресвятой Богородицы

По обычаю, через посвящение проходили только первенцы мужского пола. Но для Святой Девы сделали исключение. Посвящение Богу состояло во введении посвящаемого в главный Иерусалимский храм, где совершался обряд, точно определенный законом. Когда Марии исполнилось три года, ее родители с пением священных песен отвели Пречистую Деву в храм.

5 декабря – память святого князя Михаила Ярославича

Михаил Ярославич, князь Тверской и Владимирский, вел многолетнюю борьбу за престол с князем Московским Юрием. Когда войско Юрия вторглось в тверские земли, Михаил выступил ему навстречу и одержал победу. Но к нему в плен попала и скончалась жена князя Юрия, сестра татарского хана Кончака. Юрий обвинил соперника перед ханом в отравлении сестры. Чтобы не допустить нашествия татар, Михаил поехал в орду и отдался на суд беззаконный. 22 ноября 1318 г. Михаила зарезали. Но Русь была спасена от татарского разорения.

7 декабря – день великомученицы Екатерины

Святая великомученица Екатерина была родом из Александрии. Мученическую кончину ее относят к 307 г. н. э. В VIII в. мощи великомученицы были найдены египетскими христианами и перенесены в монастырь на Синайской горе. 24 ноября 1714 г. Петром Великим был учрежден дамский орден в честь святой великомученицы Екатерины. Назывался он «Орден Освобождения».

9 декабря – день Георгия Победоносца

В этот день отмечают освящение храма, выстроенного в честь Святого Георгия. Знаменит святой своей победой над змеем, которого никто не мог одолеть. Георгий вступился за царскую дочку и обратился к Господу с молитвой. Бог услышал витязя, и «по воле Его обессилевший змей сам упал к ногам Георгия». С XIV в. изображение Георгия Победоносца на коне стало эмблемой Москвы, а затем появилось на гербе города.

13 декабря – праздник святого апостола Андрея Первозванного

Апостол Андрей был одним их учеников Иоанна Крестителя. Спаситель на Иордане призвал его вместе с братом Петром и двумя сыновьями Заведеевыми в число своих спутников. Святой Андрей проповедовал Слово Господне сначала у скифов, потом в Древней Руси и в Константинополе. По преданию, апостола пригвоздили к кресту, поперечные брусья которого были прибиты наискось. Такой крест называют Андреевским.

17 декабря – память святой великомученицы Варвары и преподобного Иоанна Дамаскина

Святая Варвара жила во время правления императора Максимиана. Девушка была единственной дочерью человека по имени Диоскур. Однажды в отсутствие отца Варвара приняла крещение, надеясь, что никто об этом не узнает. Но слуги донесли язычнику Диоскуру об отступничестве дочери. Отец сам терзал Варвару, пытаясь заставить ее вернуться в прежнюю веру, а когда это не помогло, собственными руками убил дочь.

Иоанн Дамаскин родился в конце VII – начале VIII в. Всю жизнь святой подвергался гонениям из-за прямоты высказываний. Умер он в 780 г. в монастыре, неимущим, поскольку все, что имел, раздал беднякам. Но после его смерти осталось множество сочинений богословского и философского содержания.

18 декабря – день преподобного Саввы Освященного

Преподобный жил в монастыре с восьми лет. Повзрослев,

Савва удалился в пустыню близ Иордана. В 484 г. на месте его келии был основан монастырь. Лавра эта стала одним из крупных центров православия на Востоке и прославилась тем, что оказывала материальную помощь и давала первоначальное образование окрестному населению. Сам же Савва Освященный составил для обители «Богослужебный (иерусалимский) устав».

19 декабря – праздник святого Николая-Чудотворца

Архиепископ Николай известен своим исповедничеством при Диоклетиане за разорение языческих капищ, заступничеством за трех мужей в Мирах, явлением святому Константину в Константинополе и др. В народе Николая-угодника почитают вторым после Господа заступником. Он является покровителем земледелия и скотоводства, хозяином земных вод, защитником от всяческих бед и несчастий.

30 декабря – день трех отроков – Анания, Азария и Мисаила

Вавилонский царь-язычник Навуходоносор повелел смастерить огромного золотого идола. После окончания работы правитель собрал весь свой народ и повелел кланяться новому болвану. Народ исполнил приказание царя, и только трое юношей, исповедовавшие христианскую веру, продолжали стоять прямо. Разгневанный царь приказал бросить нечестивцев в печь. Но огонь даже не коснулся отроков, «ибо Ангел защищал их своими крылами». Восхищенный свершившимся на его глазах чудом, царь навсегда запретил хулить христианского Бога.

7 января – Рождество Христово

Время с 25 декабря до 6 января называют Святками. Святки соединились с чествованием Коляды – языческого божества, отождествлявшего зиму. Во время Святок по улицам носили изображение звезды, под которой родился Иисус, становились под окнами, пели колядки и собирали подарки. Большой удачей считалось, если в рождественскую ночь овца принесет ягненка. Овцы почитались в христианстве в память о рождении Иисуса, который после появления на свет был положен в овечьи ясли.

Рождество отмечается во всем христианском и не только христианском мире. Рождество, как и Пасха, является важнейшим религиозным праздником.

В прежние времена Рождество Христово считалось праздником особенным. В рождественские дни царила атмосфера всеобщей любви, доброты и милосердия. Скупости и жадности на празднике не было места. Каждый стремился щедро угостить не

только друзей, родственников и соседей, но и совершенно незнакомых людей. Особенно почетно было угостить бедняка или странника и предоставить ему кров хотя бы на некоторое время. Считалось, чем больше добрых дел ты совершишь в рождественские дни, тем счастливее будет твое будущее. Обогреть и накормить сирых и убогих всегда считалось особенно богоугодным делом.

Традиции, существовавшие в нашей стране до 1917 года, большей частью были утрачены, а новые еще не созданы, так что Рождество все празднуют кому как больше нравится, хотя, конечно, большинство старается придерживаться старых (бабушкиных и дедушкиных) обычаев.

Раз уж мы заговорили о рождественских традициях, то как не вспомнить о колядках. Колядку с полным основанием можно назвать песней-величанием, так как в этой песне восхваляли хозяев дома, желали им всяческого добра и благополучия, а благодарные хозяева за это должны были щедро одаривать певцов.

Пришла коляда
Накануне Рождества.
Дайте коровку,
Масляну головку,
А дай, Бог, тому,
Кто в этом дому,
Ему рожь густа,
Рожь ужиниста:
Ему с колоса осьмина,
Из зерна ему коврига,
Из полузерна – пирог.
Наделил бы вас Господь
И житьем, и бытьем,
И богатством.
И воздай вам, Господи,
Еще лучше того!

Чаще всего колядовщиками-певцами были дети, но и молодежь не отставала.

Коляда, коляда!
Ты подай пирога,
Или хлеба ломтину,
Или денег полтину,
Или курочку с хохлом,

Петушка с гребешком!..
Или сена клок,
Или вилы в бок.

Чем щедрее были хозяева, тем большее благополучие ожидало их в текущем году. Но и скупые люди попадались – таких колядовщики укоряли и запугивали.

Как раз перед Рождеством заканчивался пост и начинались праздники. Какой только еды не готовили! Всевозможные закуски, заедки, наливки, но главным на столе у православных христиан был, конечно, рождественский гусь (у католиков – индейка с яблоками). Предлагаем вашему вниманию рецепты и того, и другого блюда, чтобы в день Рождества вы могли порадовать своих домочадцев новым, но в то же время традиционным блюдом.

Гусь под майонезом

1 большой гусь, 30 г уксусной эссенции, 1 стакан белого сухого вина, 1 ч. л. сахара, 1 банка майонеза, 1 кг лука, перец, соль, зелень.

Гуся надо начинать готовить с вечера. Приготовьте чуть кислый раствор уксусной эссенции, добавьте в него соль, перец и репчатый лук, нарезанный кружочками. Вымытого гуся положите в этот раствор и поставьте его на ночь в теплое место. Несколько небольших луковиц целыми замаринуйте в уксусе с 1 ч. л. сахара.

На следующий день, когда вы будете готовить рождественский ужин, гуся насадите на вертел и жарьте в шашлычнице, как можно чаще поливая его маринадом, оставшимся в кастрюле. Непосредственно перед тем, как снять готового гуся с вертела, полейте его небольшим количеством белого сухого вина.

Перед подачей к столу гуся уложите на блюдо, полейте майонезом, посыпьте большим количеством рубленой зелени, а вокруг разложите маринованный лук.

Гусь в капустных листьях

1 гусь, 1 большой кочан капусты, 1 банка майонеза, 400 г зелени, 1 головка чеснока, соль, перец.

Капусту (лучше, если она будет зеленой) разберите на листья и отварите их в подсоленной воде в течение 5—10 мин. Гуся потушите в гусятнице почти до готовности, охладите. Натрите

солью и чесноком, затем уложите внутрь тушки большое количество рубленой зелени с добавлением соли и оберните гуся капустными листьями так, чтобы вся тушка была спрятана. Если листья плохо держатся, то гуся можно перевязать нитками.

Перед подачей к столу нитки снимите, а капустные листья оставьте. К гусю подайте острый соус из зелени: зелень (любую) мелко нарубите, добавьте соль, перец, измельченный чеснок, разведите майонезом и все протрите через сито.

Гусь со сметаной

1 гусь, 100 г хрена, 4 яйца, 100 г сливочного масла, 2 л фритюрного жира, 200 г сметаны, соль, перец.

Тертый хрен соедините со сливочным маслом и поставьте в холодильник на 10–15 минут. Сделайте льезон: взбейте яйца с солью и перцем. Гуся вымойте, обсушите, наполните хреном со сливочным маслом и плотно зашейте. Затем обмажьте льезоном и быстро опустите во фритюр.

Жарьте до готовности, перед подачей к столу нитки снимите, гуся уложите на блюдо и полейте сметаной.

Гусь с горчицей

1 большой гусь, 1 луковица, 1 морковь, 3 ст. л. горчицы, 1 головка чеснока, гвоздика, соль.

Гуся вымойте, обсушите и натрите толченым чесноком, затем густо намажьте горчицей и уложите в гусятницу. Запекайте в очень горячей духовке, поливая вытопившимся жиром. Через полчаса положите нарезанную кубиками морковь и луковицу, разрезанную на 6 частей, посыпанную толченой гвоздикой. Влейте в гусятницу 1 стакан воды и тушите до готовности на медленном огне.

При подаче к столу гуся уложите на блюдо, полейте оставшимся в гусятнице соком без моркови и лука.

Гусь с гвоздикой

1 гусь, 1/2 банки майонеза, 5–6 зубчиков чеснока, 100 г муки, соль, гвоздика, перец.

Гуся отварите до полуготовности в небольшом количестве воды, затем выньте из бульона и остудите. Натрите гуся солью, измельченным чесноком и обмажьте майонезом. Уложите на противень и по всей свободной поверхности нашпигуйте гвоздикой так, чтобы она не выпала в процессе приготовления.

Поставьте в духовку и запекайте до готовности, не забывая поливать вытапливающимся жиром.

Если вы любите гвоздику, то из оставшегося бульона можно приготовить соус: немного бульона смешайте с измельченной гвоздикой, мукой и перцем, дайте закипеть и снимите с огня. При подаче к столу гвоздику из гуся вынимать не надо.

Гусь «пятизвездочный»

1 гусь, 200 г хорошего коньяка, 100 г муки, 1 банка майонеза, 1 головка чеснока, соль, перец.

Гуся вымойте и обсушите. Затем заправьте его коньяком с помощью шприца: набираете коньяк в шприц и делаете «уколы», вводя иглу на 1,5–2 см, чуть наискосок. Каждый такой укол не должен превышать 2 мл. Затем натрите гуся солью с чесноком.

Приготовьте соус: муку, майонез, соль и перец смешайте с большим количеством чесночного сока до получения густой однородной массы. Этой массой как можно гуще обмажьте гуся снаружи и внутри и поставьте его на 1 час в теплое место, чтобы он хорошенько пропитался коньяком. После этого обмажьте гуся смесью еще раз и отправьте в духовку. Во время запекания его необходимо часто поливать вытопившимся жиром, а когда гусь будет почти готов, сбрызните его коньяком.

Перед подачей к столу выложите гуся на блюдо и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Гусь с медом

1 гусь, 500 г меда, 300 г цукатов, имбирь.

250 г меда разведите в небольшом количестве теплой воды и положите туда вымытого гуся на 3–4 часа. Затем выньте гуся и дайте ему обсохнуть. Когда он будет почти сухим, его надо обмазать растопленным медом и внутри, и снаружи. Цукаты и имбирь уложите внутрь гуся и плотно зашейте отверстие. Запекайте в духовке на медленном огне, не забывая поливать вытапливающимся жиром.

Перед подачей к столу гуся уложите на блюдо и обложите вокруг любыми сладкими фруктами.

Гусь с грибами

1 гусь, 500 г сушеных грибов, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, 100 г соевого соуса, соль, перец.

Грибы отварите в небольшом количестве воды и измельчите;

лук мелко нарубите, обжарьте в сливочном масле и смешайте с грибами. Гуся отварите в грибном бульоне почти до готовности. Выньте, остудите и обмажьте соевым соусом. Внутрь уложите грибной фарш и зашейте отверстие. Запеките в очень горячей духовке до готовности, часто поливая вытапливающимся жиром.

Перед подачей к столу нитки снимите, гуся выложите на блюдо и полейте еще раз соевым соусом.

«Два в одном»

1 большой гусь, 1 маленький цыпленок, 1 яйцо, 50 г топленого масла, 50 г томатного соуса, 1 большой капустный лист, соль, красный перец, киндза.

Яйцо сварите всмятку. Цыпленка слегка обжарьте в небольшом количестве масла со специями. Гуся отварите до полуготовности в подсоленной воде, достаньте и дайте остыть. Затем очищенное яйцо положите в цыпленка и зашейте отверстие. Лист капусты отварите и оберните им цыпленка, обмазанного густым томатным соусом. Если лист плохо держится, его можно перевязать нитками.

Гуся натрите солью, перцем и киндзой, положите внутрь цыпленка и поставьте в духовку запекаться. Пеките до готовности, очень часто поливая вытапливающимся жиром.

Перед подачей к столу нитки с гуся и цыпленка снимите, гуся уложите на блюдо и полейте сверху томатным соусом.

Гусь в сухарях

1 гусь, 0,5 кг молотых сухарей, небольшая булка, 1 стакан молока, соль.

Опалите, вымойте и обсушите гуся. Хорошо натрите его солью снаружи и внутри, Обсыпьте его сухарной крошкой. Булку (желательно целиком) размочите в молоке, положите ее внутрь гуся и зашейте отверстие нитками. Положите гуся в духовку, хорошо разогретую, и запекайте, поливая вытапливающимся жиром.

Когда гусь будет готов, положите его на блюдо, разрежьте нитки, выньте булку, полейте ее гусиным жиром и нарежьте на куски.

Гусь с яблоками

1 большой гусь, 1 стакан сметаны, 2 кг яблок, 50 г сахара, соль.

Возьмите большого гуся, помойте его, положите в гусятницу и немного поварите. Потом выньте его, вытрите и обсушите. Натрите солью внутри и снаружи. Несколько яблок почистите, потушите в небольшом количестве воды, протрите через сито до состояния пюре, насыпьте немного сахара. Смешайте сметану с яблочным пюре и обмажьте этой смесью всего гуся снаружи и внутри.

Половину оставшихся яблок почистите, нарежьте четвертинками, посыпьте сахаром и положите внутрь гуся. Зашейте его нитками, положите на противень, вокруг обложите яблоками и поставьте в хорошо разогретую духовку. Во время готовки регулярно поливайте его собственным жиром, не забывайте поливать и разложенные рядом яблоки.

Когда гусь будет готов, выньте его, снимите нитки, нарежьте на порционные куски, в каждую тарелку положите кусок гуся, 1–2 яблока и несколько долек яблок из брюшка гуся.

«Сочельник»

1 гусь, 1 кг кислой капусты, 1 кг антоновских яблок, 5 луковиц, 1/2 стакан подсолнечного масла, соль.

Гуся отварите в соленой воде до полуготовности, выньте, вытрите, обсушите. Лук порежьте не очень крупно, разогрейте подсолнечное масло, обжарьте на нем лук. Кислую капусту отожмите, положите в сковороду с поджаренным луком, потушите вместе с ним. Половину антоновских яблок почистите, удалите семена, нарежьте ломтиками, смешайте с охлажденной капустой и луком. Натрите гуся солью, положите в середину капусту с яблоками и плотно зашейте нитками.

Положите гуся на противень, обложите оставшимися яблоками. 4 яблока используйте так: выньте из них сердцевину и наденьте яблоки на ножки и крылышки гуся. Поставьте гуся запекаться в хорошо разогретую духовку. По мере приготовления поливайте его кипящим жиром.

Когда гусь будет готов, выньте его из духовки, снимите нитки, нарежьте гуся на порционные куски. Положите в каждую тарелку кусок гуся, печеное яблочко, на гарнир подайте кислую капусту с яблоками, политую гусиным жиром.

Гусь с рисом и потрохами

1 гусь, 0,5 кг потрохов гуся, 2 стакана риса, 2 стакана сметаны, 2 стакана изюма, 3 ст. л. уксуса, 2 ст. л. сахара, 50 г муки, мускатный орех, соль.

Гусиные потроха промойте, ошпарьте, мелко нарежьте и припустите в небольшом количестве подсоленной воды. Рис отварите до готовности, откиньте и остудите.

Разогрейте в небольшой кастрюльке 1 стакан сметаны, добавьте соль, сахар, уксус, мускатный орех, всыпьте 1 стакан изюма, муку и разбавьте бульоном от потрохов. Перемешайте нарезанные потроха с рисом, залейте их сметанным соусом так, чтобы получилось не очень жидко.

Гуся помойте, обсушите, натрите солью внутри и снаружи, сделайте маленькие проколы под кожу и положите в каждый по изюминке. Смажьте гуся смесью сметаны, муки и мускатного ореха внутри и снаружи, начините смесью потрохов с рисом. Плотно зашейте отверстие нитками и положите гуся на противень, поставьте в хорошо разогретую духовку. Во время готовки гуся поливайте вытапливающимся жиром.

Готового гуся выньте из духовки, уберите нитки. Выньте начинку и положите ее в качестве гарнира на тарелки с кусками гуся.

Гусь, фаршированный рубцом

1 гусь, 1 кг рубца, 2 стакана белого сухого вина, 5 яиц, 2 стакана оливкового масла, 4 ст. л. горчицы, черный перец, имбирь, соль.

Рубец варите в течение 3–4 часов в подсоленной воде, выньте, остудите и проверните через мясорубку. Лук мелко порежьте, обжарьте в оливковом масле и смешайте с фаршем.

Гуся обмойте, начините фаршем из рубца, крепко зашейте и заверните в чистую неплотную промасленную ткань, обвяжите нитками. Положите гуся в следующий раствор: разбавьте белое сухое вино водой, добавьте соль, черный перец, имбирь и варите до готовности.

Когда гусь сварится, его на некоторое время оставьте в том же бульоне, чтобы он немного остыл, потом выньте, освободите от ткани и ниток, выложите начинку, порежьте гуся на куски и полейте соусом.

А для соуса сварите вкрутую яйца, выньте желтки, разотрите их с горчицей, оливковым маслом, посолите, поперчите и разбавьте немного бульоном, в котором варился гусь.

«Гуси-лебеди»

1 большая индейка, 1 кг репчатого лука, 1 головка чеснока, 200 г муки, 200 г оливкового масла, 2 стакана уксуса, черный перец, соль.

Индейку вымойте и обдайте кипятком. Затем очень аккуратно проколите кожу и мясо в 6–8 местах кончиком ножа. В получившиеся отверстия заложите по половине лаврового листа, соль и перец. Лук нарежьте колечками, замаринуйте в уксусе и положите внутрь индейки.

Индейку хорошо обмажьте оливковым маслом с добавлением муки, натрите солью и перцем и положите в огнеупорную посуду с разогретым маслом. Поставьте в очень горячую духовку и запекайте там до готовности. Через каждые 15–20 минут доставайте индейку из духовки и поливайте вытапливающимся из нее жиром.

При подаче к столу посыпьте индейку мелко нарезанным чесноком и украсьте зеленью.

Индейка с сыром и овощами

1 индейка, 1 кг моркови, 1 кг лука, 300 г сыра, 100 г муки, 1 банка майонеза, соль, черный перец.

Лук и морковь очистите, нарежьте и перемешайте. Полученную смесь обжарьте в небольшом количестве масла и дайте остыть, затем добавьте тертый сыр, майонез, соль, перец.

Индейку поварите в небольшом количестве воды до полуготовности и обсушите. Подготовленную таким образом индейку туго нафаршируйте луком и морковью. В оставшуюся часть добавьте муку и перемешайте до получения тестообразной массы. Затем покройте индейку толстым слоем этой массы, поставьте в духовку и запекайте до готовности на медленном огне. Готовая индейка должна быть покрыта красивой темно-рыжей корочкой.

При подаче к столу индейку чуть-чуть сбрызните лимонным соком и посыпьте зеленью.

Индейка, фаршированная Болгарским перцем

1 индейка, 0,5 л аджики, 10–12 болгарских перцев, соль, красный перец.

Индейку отварите почти до готовности в небольшом количестве подсоленной воды, добавьте красный перец. Достаньте и поставьте остужаться.

Перцы припустите в кипятке и тоже охладите. Затем натрите индейку солью и перцем и обмажьте аджикой. Внутрь уложите перцы, наполненные аджикой, и плотно зашейте отверстие. Поставьте в духовку и запекайте до готовности, как можно чаще

поливая вытапливающимся жиром.

Перед подачей к столу снимите нитки, достаньте из индейки 4 перца и наденьте их на крылышки и ножки. Остальные перцы можно подать отдельно в качестве гарнира. Все блюдо хорошенько полейте аджикой.

«Пьяная» индейка

1 индейка, 200 г белого сухого вина, 1 банка майонеза, 2 лимона, соль, черный перец.

Вымойте индейку, просушите, натрите солью и перцем снаружи и внутри, обмажьте майонезом. Возьмите шприц с толстой иглой и в нескольких местах впрысните в мясо индейки белое вино (как это правильно сделать, описано в рецепте «Гусь „Пятизвездочный“»). После того как индейка заправлена вином, ей необходимо постоять около часа в теплом месте. Затем ее еще раз обмажьте майонезом.

Запекайте в очень горячей духовке до готовности, не забывая время от времени поливать индейку вытапливающимся из нее жиром. Перед подачей к столу индейку обложите тонко нарезанными ломтиками лимона.

«Иллюзион»

1 индейка, 1 стакана красного вина, мускатный орех, 1 л фритюрного жира, 1/2 банки майонеза, 100 г муки, соль.

Для этого блюда требуется небольшая и обязательно молодая индейка. Чисто вымытую индейку отварите почти до готовности в небольшом количестве подсоленной воды с мускатным орехом. Затем достаньте ее из воды и положите в разогретую, но уже выключенную духовку, для того чтобы она как можно лучше просохла.

В небольшой, но высокой кастрюле растопите и хорошо прогрейте фритюрный жир. Его должно быть столько, чтобы он мог покрыть индейку. Сухую индейку опустите в горячий жир и накройте крышкой во избежание брызг. Так как индейка почти готова, то держать ее в кастрюле надо до тех пор, пока она не приобретет приятный золотистый оттенок. Затем индейку достаньте и уложите на блюдо, украсив по вашему вкусу.

Бульон, оставшийся от варки индейки, уварите наполовину, добавьте в него муку, красное вино и майонез, все взбейте до получения густой однородной массы и подайте с индейкой в качестве соуса.

«Скромница»

1 индейка, 200 г пшеничных сухарей, 100 г сметаны, тмин, соль, черный перец.

Половину сухарей растолките и смешайте с солью, тмином и перцем. Индейку жирно намажьте очень густой сметаной и хорошо обсыпьте сухарями. Оставшуюся сметану выложите внутрь индейки и туда же уложите целые сухари. Отверстие плотно зашейте. Подготовленную таким образом птицу поставьте в очень горячую духовку и запекайте на медленном огне до готовности.

Перед подачей к столу нитки, которыми была зашита индейка, снимите, а запекавшиеся внутри сухари осторожно достаньте, уложите на блюдо вокруг индейки и посыпьте мелко нарезанным чесноком.

«Голубки»

1 индейка, 1 кочан свежей капусты, 1 кабачок, 1 яйцо, 50 г муки, 200 г сметаны, черный перец, соль, укроп.

Вымойте индейку, натрите солью и перцем и дайте постоять в тепле около часа. В это время разберите капусту по листьям и отварите их в подсоленной воде в течение 5 минут, затем выньте и дайте остыть.

Кабачок натрите на мелкой терке, смешайте с сырым яйцом, сметаной, солью и мелко нарубленным укропом. Добавьте в кабачок муки так, чтобы получилась масса средней густоты, разделите массу на порции и заверните каждую в капустный лист на манер голубцов. Но наши голубцы должны быть небольшими, чтобы могли поместиться внутри индейки. Уложите их туда, а отверстие в тушке зашейте. Индейку густо обмажьте сметаной и поставьте в духовку запекаться. За все время запекания 3–4 раза блюдо надо будет полить жиром, чтобы мясо не было слишком сухим.

Перед подачей к столу нитки снимите, а голубцы достаньте из индейки и подайте на отдельном блюде со сметаной или томатным соусом.

«Полет во сне»

1 индейка, 4 соленых огурца, 1 стакан огуречного рассола, 100 г сметаны, черный перец, соль.

Индейку вымойте. В обыкновенный медицинский шприц наберите огуречный рассол и сделайте индейке 10–15 «уколов». Следует оговориться, что вкус этого блюда может изменяться в

зависимости от того, какие огурцы вы предпочитаете: кислые или соленые. Возьмите те, которые вам больше по вкусу. Затем натрите индейку солью. Под кожу по всей поверхности тушки введите по тонкому кружочку огурца. Оставшиеся огурцы уложите внутрь индейки так, как вам захочется: целиком или порезанными. Густо обмажьте индейку сметаной и поставьте в духовку. Запекайте до готовности. Так как индейка обмазана жирной сметаной, то часто поливать ее жиром не требуется, достаточно 2–3 раза. При подаче к столу полейте индейку более жидкой сметаной и обложите вокруг половинками соленых огурцов.

«Кактусенок»

1 индейка, 6 шт. моркови, 6 луковиц, соль, перец, 200 г соевого соуса, 50 г муки, черный перец, соль.

Отварите индейку до полуготовности в небольшом количестве подсоленной воды с черным перцем, достаньте из бульона и дайте остыть. Соевый соус смешайте с мукой, бульоном, солью и перцем, вскипятите, непрерывно помешивая, а когда загустеет, снимите с огня и остудите. Обмажьте полученной смесью индейку как можно жирнее. Сырую морковь нарежьте тонкими палочками. Уложите индейку на противень и по всей свободной поверхности утыкайте морковными палочками, на каждую из которых повесьте по несколько колечек лука. Оставшиеся морковь и лук мелко нарежьте, смешайте с соевым соусом и перцем и уложите внутрь индейки. Запекайте до готовности, часто поливая вытапливающимся жиром. Перед подачей к столу очень аккуратно, чтобы морковные палочки не выпали, переложите индейку на блюдо и полейте оставшимся на противне жиром.

«Луковое счастье»

1 индейка, 5 луковиц, 100 г муки, 100 г сливочного масла, 1 стакан соевого соуса, 1 головка чеснока, листья зеленого салата, зелень петрушки и укропа, черный перец, соль.

Половину лука нарежьте колечками, вторую половину нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета и слегка остудите. Смешайте его с мукой, измельченным чесноком, перцем и соевым соусом до получения густой однородной массы. Этой массой густо обмажьте индейку снаружи и внутри. Лук, нарезанный кольцами, смешайте с соевым соусом и уложите внутрь индейки. Поставьте ее запекаться в

духовку, не забывая поливать вытапливающимся жиром. Перед подачей к столу выложите индейку на блюдо, покрытое листьями салата, и сверху посыпьте рубленой зеленью.

«Цыплятки»

1 очень большая индейка, 5–6 яиц, 1 головка чеснока, соль, перец, 100 г сметаны, укропные семечки.

Индейку отварите в небольшом количестве подсоленной воды со специями. Яйца сварите всмятку, остудите и очистите, разрежьте пополам. Приготовьте заправку для яиц: чеснок выдавите через чесночницу и перемешайте с желтком, прибавьте немного бульона из-под индейки, перец, все перемешайте, положите обратно в яйца и закройте их. Затем уложите индейку на противень, внутрь спрячьте яйца и зашейте отверстие так, чтобы потери сока были как можно меньше. Запекайте в духовке до готовности, поливая бульоном. Перед подачей к столу нитки снимите, яйца достаньте и разделите опять на половинки. Индейку уложите на блюдо и окружите половинками яиц. Возьмите немного оставшегося бульона, смешайте его со сметаной, солью, перцем и укропными семечками и подайте в качестве соуса.

9 января – день святого архидиакона Стефана

Архидиакон Стефан принадлежал к числу семидесяти апостолов. Святой проповедовал Евангелие, и никто не мог противостоять мудрости его, ибо велика была сила убеждения. Тогда фарисеи при помощи лжесвидетелей обвинили Стефана в тайном богохульстве и присудили к побитию камнями. Святой умер с молитвой на устах: «Господи, не вмени им греха сего».

11 января – день святых четырнадцати тысяч младенцев, за Христа избиенных от Ирода в Вифлееме

Увидев знамение о рождении Спасителя, из стран Востока прибыли в Иерусалим волхвы. Слухи о новом царе не на шутку встревожили царя Ирода. Испугавшись, что Новорожденный может стать ему опасным соперником, и выведав у волхвов время появления в небе звезды, дабы знать возраст Христа, Ирод приказал воинам истребить всех младенцев мужского пола не старше двух лет. Благодаря посланному Господом Ангелу, Сына Человеческого удалось спасти, но кровавая резня, учиненная царем Иродом, до сих пор сохранилась в памяти людей.

12 января – день святого Макария, Митрополита

Московского и Всея Руси

Митрополит всероссийский Макарий родился в 1482 г. В Пафнутиевом Боровском монастыре юноша принял постриг. В 1526 г. он был поставлен архиепископом Новгородским, а в 1542 г. бояре Шуйские возвели его на престол митрополита Московского и всея Руси. Много сил вложил митрополит в распространение христианства среди его сторонников-инородцев, ввел общежитие в монастырях, основал в Москве типографию для печатания священных книг, отстаивал идею канонизации святых.

14 января – память святого Василия Великого, архиепископа Кесарий Каппадокийской

Василий Великий родился в Кесарии Каппадокийской в 329 г. В семнадцать лет он отправился в Константинополь, а оттуда в Афины, где познакомился с мудрым Григорием Богословом. Вернувшись домой, юноша принял святое крещение и был посвящен в чтецы. Затем отправился в Египет знакомиться со святым монашеством. На родине Василий основал в Понтийской области несколько монастырей и написал для них устав. В 364 г. он был посвящен в пресвитеры, а в 370 г. Василия избрали архиепископом Кесарии Каппадокийской.

19 января – Крещение Господне (Богоявление)

Праздник предваряется сочельником. К концу вечерни приурочено первое освящение воды – христианский обряд, связанный с таинством Евхаристии. Богоявленская вода знаменует собой одухотворение и преображение стихий. Праздник Крещения Православная Церковь отмечает в день, когда пришел Иисус на Иордан к Иоанну Предтече креститься от него.

Крещение принято считать вторым, духовным рождением человека. История этого обряда согласно Евангелию от Матфея такова: Иисус пришел на реку Иордан принять крещение от Иоанна Крестителя, который был послан на землю подготовить путь Спасителю. Иоанн Креститель проповедовал в пустыне и призывал народ уверовать и принять крещение. Обряд крещения означал, что окунаясь в воду, человек очищается от своих грехов и возрождается к новой, чистой жизни. Иисус, войдя в воду, показал всем людям, с чего начинается путь спасения. Когда Спаситель вышел из вод реки Иордан, он сотворил молитву благодарности, преклонив колени. Вслед за этим открылись небеса, и на Иисуса ниспустился Святой Дух. С небес раздался глас, глаголящий: «Сей есть Сын Мой возлюбленный, в котором Мое благоволение». Благодаря этому явлению всех трех лиц Святой Троицы праздник Крещения получил свое второе название

Богоявление.

Крещение в нашей стране приходится на 19 (6 по старому стилю) января и следует за Рождеством Христовым. На Крещение заканчивается святочное веселье. В ночь с 18 (5) на 19 (6) января и в момент самого праздника повсеместно бывает освящение воды или водосвятие в церквях, на реках, прудах, колодцах и у других источников. Еще 100–150 лет назад жители всей деревни крестным ходом направлялись к ближайшему водоему, а вернее, к заранее приготовленной проруби.

Этот крестный ход носил название – «хождение на Иордан». Прорубь носила название «иордань». У «иордани» совершали молебен и трижды опускали в воду серебряный крест. Желающие могли принять очищение сразу же после освящения и искупаться в святой, хоть и очень холодной воде. Больные и убогие, искупавшись в святой воде, могли надеяться на выздоровление. Всем остальным не возбранялось, а наоборот, предлагалось наполнить святой водой все имеющиеся под рукой сосуды, чтобы затем использовать эту воду для освящения жилища, для умывания младенцев (от сглаза и болезней), для лечебных целей и пр.

Обычно ребенка крестили, спустя несколько дней после его появления на свет. Однако младенцев, рожденных в этот день, крестили сразу же. Поскольку считалось, что окрещенный в этот день будет счастлив в будущем и отмечен небесной благодатью. Таким людям удача должна была сопутствовать на протяжении всей жизни.

Крещение было последним днем рождественской (или святочной) недели, когда можно было гадать. Гадать можно было о чем угодно: о грядущей судьбе, об урожае, о предстоящей посевной, о семье, о здоровье, о замужестве, о богатстве и многом другом.

Именно с 19 января начинался зимний свадебный период. Поэтому гадания молоденьких девушек на суженого были не так уж и беспочвенны. Свадьбы праздновались вплоть до самой масленицы. Наступало время ве-селья, которое завершалось старинным языческим гуляньем – проводами зимы, или масленицей.

Но повествуя о христианских традициях, так причудливо переплетенных с языческими обычаями, нельзя обойти стороной праздничный крещенский стол, который заслуживает отдельного разговора.

Готовить какие-то особенные блюда, которые обязательны, скажем, как на Рождество или Пасху, в крещенский вечер не принято. Но существует ряд блюд, которые были наиболее

популярны в этот праздничный вечер.

«Кумовской салат»

400 г маринованных грибов, 4–6 картофелин, 1 большая луковица, 3–4 ст. л. уксуса, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. мелко порубленного зеленого лука, соль по вкусу.

Картофель промойте холодной водой и отварите в «мундире» в большом количестве подсоленной воды. Готовый картофель охладите, очистите от кожуры, нарежьте кубиками. Грибы промойте холодной водой, откиньте на дуршлаг и дайте стечь. Затем нарежьте грибы соломкой и смешайте с нарезанным кубиками картофелем. Добавьте масло, уксус и все перемешайте. Сверху посыпьте зеленым луком. Дайте салату постоять несколько минут и подайте к столу.

Праздничный обед, как и любой другой, проходил по всем правилам русской кухни. Поэтому ни один стол не обходился без горячего первого блюда. Одним из самых популярных крещенских блюд была лапшица – наверное, потому что она не требовала какого-то особого приготовления и необычных дорогостоящих продуктов. Все, из чего готовилась куриная лапшица, в изобилии находилось под рукой хорошей хозяйки.

Куриная лапшица

1 небольшая курица весом 1 кг, 2 стакана бульона или кипяченой воды, 1 яйцо, 2,5–3 стакана пшеничной муки, 2 ст. л. сухих специй, 1 небольшая луковица, лавровый лист, 2–3 горошины черного душистого перца, соль по вкусу.

Обработанную курицу промойте теплой водой и выложите в глубокую кастрюлю. Залейте птицу большим количеством воды и варите на медленном огне. Когда вода закипит, добавьте соль, перец горошком, луковицу и лавровый лист. Варите курицу до готовности, то есть до мягкости. Затем выньте птицу из кастрюли и разделайте на порционные кусочки, а бульон процедите.

Замесите крутое тесто из бульона или воды, муки и яйца. Раскатайте тесто тонким слоем, сверните в несколько раз и нарежьте мелкой соломкой. Процеженный бульон доведите до кипения, выложите в кастрюлю нарезанную соломкой лапшу и варите до готовности. Затем добавьте в кастрюлю сухие специи, выложите разделанную курицу и накройте кастрюлю крышкой. Дайте лапше закипеть и снимите с огня.

Конечно, не только куриная лапшица могла составить основу праздничного стола. Наряду с ней, в домах готовили и щи, и борщи, и кулеши, и похлебки. Чаще всего хозяйкой выбиралось то блюдо, в повседневности которому отдавалось наименьшее предпочтение. Таким образом русским кулинарам удавалось разнообразить свое меню в праздничный день.

Щи «Красный капустник»

400—500 г говядины с косточкой, 4 картофелины, 300–400 г квашеной капусты, 1 большая луковица, 2 моркови, 3 ст. л. томатной пасты или 2/3 стакана томатного сока с мякотью, 2 ст. л. сухих специй, соль по вкусу, 3 горошины черного душистого перца, лавровый лист, 3 ст. л. растительного масла, 200 г сметаны.

Промойте мясо холодной водой, выложите в глубокую кастрюлю и залейте большим количеством воды. Поставьте кастрюлю с мясом на слабый огонь и варите под плотно закрытой крышкой до полной готовности мяса. Когда вода закипит, удалите с бульона накипь и добавьте соль, перец горошком и лавровый лист. Когда мясо будет готово, выньте его из кастрюли и, отделив от кости, нарежьте кусочками. Готовый мясной бульон процедите.

Квашеную капусту обдайте кипятком, откиньте на дуршлаг или сито и дайте стечь. Затем выложите капусту в мясной бульон и варите на слабом огне под плотно закрытой крышкой. Картофель очистите, промойте холодной водой и нарежьте кубиками. Выложите нарезанный картофель в кастрюлю. Лук, предварительно очищенный и мелко нарезанный, спассеруйте в растительном масле, добавьте нарезанную соломкой морковь, влейте немного бульона и тушите под закрытой крышкой. Затем заправьте томатной пастой или томатным соком и потушите в течение нескольких минут. Когда капуста в кастрюле станет мягкой, заправьте щи тушеными овощами и дайте закипеть. Перед снятием с огня добавьте в щи специи и нарезанное мясо. Подавая к столу, заправьте щи сметаной.

Борщ «Свекольное угощение»

2 свеклы средней величины, 400 г говядины с косточкой, 4 крупных картофелины, 300 г свежей белокочанной капусты, 1 ст. л. уксуса, 3 ст. л. растительного масла, 1 большая луковица, 2 моркови, соль по вкусу, 3–4 горошины черного душистого перца, лавровый лист, 2 ст. л. сухих специй, 200 г сметаны.

Промойте мясо холодной водой, выложите в глубокую кастрюлю и залейте большим количеством воды. Варите мясо на слабом огне до готовности. Когда бульон закипит, удалите накипь, добавьте в кастрюлю соль, перец горошком и лавровый лист. Готовое мясо выньте из кастрюли, отделите от кости и нарежьте кусочками. Бульон процедите.

Удалите верхние листья с вилка капусты и мелко нашинкуйте ее. Картофель очистите от кожуры, промойте теплой водой и, соединив с мелко нашинкованной капустой, выложите в кастрюлю с мясным бульоном. Свеклу запеките в духовке, затем очистите от кожуры и нарежьте соломкой. Спассеруйте в растительном масле мелко нарезанный лук, добавьте нарезанную соломкой морковь, влейте немного бульона и потушите. Когда картофель сварится, выньте его из кастрюли и разомните деревянной ложкой. В кастрюлю добавьте тушеные овощи и нарезанную соломкой свеклу. Заправьте борщ уксусом, выложите в кастрюлю картофельное пюре, все аккуратно перемешайте и дайте закипеть. Затем выложите в кастрюлю нарезанное кусочками мясо, добавьте сухие специи, накройте плотно крышкой и снимите с огня. Перед подачей к столу заправьте сметаной.

Похлебка «Полевка»

1 говяжья почка, 2 луковицы, 1 ст. л. корней петрушки и сельдерея, лавровый лист, 10 горошин черного душистого перца, 1 стакан сушеных белых грибов, 6 соленых огурцов, 2 ст. л. сухих специй, 2 ст. л. уксуса.

Обработанную почку залейте холодной водой, смешанной с уксусом, на 2 часа, затем смените воду и выдержите почку в течение часа в холодной воде, но без уксуса. Вымоченную почку сварите в большом количестве воды. Добавьте в кастрюлю мелко нарезанный лук, коренья, лавровый лист, перец горошком. Сушеные грибы залейте горячей водой и оставьте на полчаса. Затем выложите грибы в кастрюлю. За несколько минут до готовности добавьте в похлебку мелко нарезанные соленые огурцы и дайте прокипеть. Готовую почку выньте из кастрюли и нарежьте мелкими кусочками. Похлебку заправьте сухими специями, накройте кастрюлю крышкой и снимите с огня. Подайте к столу похлебку, положив в каждую порцию несколько кусочков отварной почки.

Кулеш «Пшеничное поле»

6 стаканов говяжьего бульона, 2 луковицы, 1 морковь, 2 ст. л.

кореньев петрушки и сельдерея, 300 г пшеничной крупы, 50 г шпика, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сухих специй.

Разогрейте бульон, доведите до кипения, добавьте нарезанный полукольцами лук, нарезанную кружочками морковь и коренья. Дайте прокипеть в течение нескольких минут. Затем шумовкой удалите коренья и лук, всыпьте крупу и дайте ей хорошенько развариться. Шпик нарежьте кубиками и слегка обжарьте на растительном масле. Смешайте шпик с готовым кулешом, приправьте сухими специями, накройте плотно крышкой и дайте покипеть. Готовый кулеш снимите с огня и подайте к столу.

А какое праздничное меню без мясного? Русская кухня просто изобилует всевозможными рецептами мясных блюд. Популярны и заслуженно любимы такие блюда, как жаркое, котлеты, отбивные. Но в морозный зимний вечер в любой русской избе предпочтение всегда отдавалось тушеному или отварному мясу под белым соусом.

Говяжья печень «Белые просторы»

1 кг говяжьей печени, 2 луковицы, 1 стакан мясного бульона, 60 г шпика, 2 моркови, 4 ст. л. сливочного масла, 200 г сметаны, 2 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. сухих специй, соль, черный душистый перец по вкусу.

Промойте печень проточной холодной водой, удалите пленку, нарежьте крупными кусками толщиной 1 см. Нарезанную печень посолите по вкусу, посыпьте черным перцем, сделав небольшие надрезы, нашпигуйте шпиком. Разогрейте глубокую сковороду, выложите печень, поставьте на слабый огонь и тушите до готовности. Печень будет готова тогда, когда из нее не будет выделяться сок. Лук нарежьте кольцами и спассеруйте его на сливочном масле. Морковь очистите, промойте и нарежьте кружочками, а затем смешайте со спассерованным луком. Добавьте к овощам муку и мясной бульон, все хорошо перемешайте и протушите. Влейте в тушеные овощи сметану и, накрыв крышкой, тушите несколько минут. Готовым соусом залейте печень, посыпьте сухими специями и потушите все в течение 5 минут. Готовую печень подайте к столу с пшенной кашей.

Пельмени «К праздничному столу»

300 г свинины, 300 г постной говядины, 300 г лосятины, 2–3

луковицы, 200 г белого хлеба, 1 стакан молока, 1 яйцо, соль, черный душистый перец по вкусу, 2 стакана воды, 6 стаканов пшеничной муки, 2 ст. л. мелко порубленной сухой зелени укропа, 200 г сметаны, лавровый лист.

Промытое мясо мелко изрубите ножом или пропустите через мясорубку, а затем смешайте. Лук очистите от кожуры и также мелко изрубите ножом или пропустите через мясорубку. Смешайте подготовленный лук с мясом. Белый хлеб размочите в молоке, разомните руками и добавьте к мясному фаршу. Фарш хорошо посолите, добавьте перец, часть мелко порубленной сухой зелени укропа, яйцо и еще раз перемешайте.

Замесите крутое тесто, смешав муку, воду и соль. Тесто раскатайте и с помощью стакана вырежьте кружочки. На каждый кружочек положите небольшое количество мясного фарша, прищипнув края теста, придайте пельменю форму полумесяца и соедините концы между собой. Готовые пельмени пересыпьте мукой и вынесите на холод.

Перед подачей на стол вскипятите воду, посолите ее, добавьте лавровый лист и опустите необходимое количество пельменей. Когда пельмени всплывут, дайте им немного покипеть, а затем снимите кастрюлю с огня. Подавайте пельмени с бульоном, обильно полив сметаной и посыпав зеленью укропа.

Говядина «Снежные биточки»

700 г постной говядины, 4 ст. л. топленого сала, 4 моркови, 250–300 г сметаны, 2 ст. л. муки пшеничной, сахар, соль, перец по вкусу, 3 ст. л. сухих специй, 1 стакан мясного или грибного бульона.

Промойте мясо холодной водой, удалите пленки и нарежьте большими кусочками толщиной 1 см. Каждый кусочек слегка отбейте, обваляйте в муке, посолите, посыпьте перцем и обжарьте в топленом сале до золотистой корочки. Нарежьте лук кольцами, а морковь крупной соломкой и спассеруйте овощи в топленом сале. Влейте в сковороду с мясом бульон и тушите в течение часа, не накрывая крышкой. Когда мясо станет мягким, выложите на каждый кусочек спассерованные овощи, немного сухих специй и накройте сковороду крышкой. Протушите все еще немного на слабом огне.

В маленькую кастрюлю влейте сметану, доведите ее до кипения и, постоянно помешивая, добавьте муку и сахар. Доведите смесь до загустения, всыпьте оставшиеся сухие специи и снимите с огня. Дайте соусу немного остыть, а затем аккуратно

влейте его в сковороду со сметаной, стараясь не попасть на овощную начинку. Потушите мясо с соусом 5–6 минут и снимите с огня. Подайте к столу с отварным картофелем.

Русские люди всегда отличались особенной сообразительностью в плане заготовки продуктов на зиму, благодаря чему на Крещение в доме почти всегда были всевозможные овощи, как в маринованном, так и свежем виде.

На десерт в крещенский вечерок подавали пироги или горячие блины с компотами и киселями, приготовленными из сухофруктов или маринованных ягод.

Пирог «Брусничная поляна»

1—1,5 ст. л. дрожжей, 7 ст. л. растительного масла, 3 яйца, 2 ст. л. сахара, 0,5 л молока, 1 ч. л. соли, 1/5 ч. л. соды, 6–8 стаканов пшеничной муки, 300 г квашеной капусты, 1 луковица, 1/2 стакана маринованной брусники, 1 ст. л. сливочного масла.

Разведите дрожжи с сахаром в теплом молоке. Поставьте разведенные дрожжи в теплое место на час. Потом добавьте соль, соду, растительное масло, два яйца и муку, все хорошо перемешайте. Замешанное тесто поставьте в теплое место на три часа, накрыв какой-нибудь тканью. Когда тесто подойдет, выложите его на стол, добавьте еще немного муки, хорошо взбейте и накройте чистым полотенцем. Дайте тесту подойти в течение 40 минут.

Пока подходит тесто, приготовьте начинку для пирога. Квашеную капусту обдайте кипятком, откиньте на сито или дуршлаг, дайте стечь, а затем обжарьте на разогретом растительном масле до золотистого цвета. Лук очистите, мелко нарежьте и спассеруйте в растительном масле. Смешайте спассерованный лук с обжаренной капустой, добавьте маринованную бруснику и осторожно перемешайте, стараясь не повредить ягод.

Когда тесто подойдет, смажьте противень растительным маслом и выложите на него часть теста, предварительно слегка раскатанную, так, чтобы тесто закрыло весь противень и слегка свешивалось по краям. Осторожно распределите по всей поверхности теста начинку ровным слоем. Поверх начинки выложите кусочки сливочного масла. Вторую часть теста слегка раскатайте и накройте начинку. Края нижнего слоя заверните так, чтобы начинка нигде не была видна. Из оставшегося теста раскатайте руками длинные ленты и сплетите их наподобие косичек. Выложите косички произвольным рисунком поверх

пирога.

Отделите желток от белка, взбейте его и смажьте им поверхность пирога. Дайте пирогу немного постоять и подняться, а затем посадите его в разогретую духовку и выпекайте до готовности. Готовность можно проверить с помощью деревянной палочки. Осторожно проткните ей серединку пирога, и если на вынутой палочке не останется теста, пирог готов. Пирог выньте из печи, выложите на ровную поверхность и накройте чистым полотенцем. Дайте пирогу немного постоять, а затем подайте к столу с фруктовым компотом.

Вместо квашеной капусты и маринованных ягод можно взять отварную рыбу и рис, грибы или рис и яйца. Начинка к такому пирогу может варьироваться в зависимости от пожелания хозяйки и приглашенных к праздничному столу гостей.

Пирог «Сладкая жизнь»

1 ст. л. дрожжей, 2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, 2,5–3 стакана кипяченой воды, 2 яйца, 3–4 ст. л. сливочного масла, 1–2 стакана пшеничной муки, 2 ст. л. растительного масла, 3 стакана яблочного варенья.

Вскипятите воду. Размягченное масло положите в кастрюлю и влейте туда же остуженную до комнатной температуры кипяченую воду. Добавьте муку, соль, сахар, дрожжи, разбейте яйцо и тщательно перемешайте, дайте тесту подойти. За то время, пока тесто подходит, осадите его 2–3 раза. Когда тесто увеличится в объеме, оно будет готово. Выложите тесто на стол и дайте ему немного подойти.

Пока тесто подходит, приготовьте начинку. Для начинки возьмите яблочное варенье, сваренное из целых яблочных долек. Выложите его в глубокую миску и дайте постоять в теплом месте. Подошедшее тесто разделите на три части. Одну часть раскатайте и выложите на предварительно смазанный растительным маслом противень, чтобы тесто слегка свешивалось через край. По всей поверхности противня, покрытого тестом, распределите начинку. Другую часть теста раскатайте и накройте ей начинку. Края нижнего слоя защипните. Из третьей части приготовьте украшения для пирога (в виде косичек, шишечек, рисунков и пр.) Смажьте поверхность пирога взбитым желтком и дайте ему немного постоять. Затем поставьте противень в разогретую духовку и выпекайте пирог до готовности.

Начинку из яблочного варенья может заменить варенье или желе из любой ягоды или фруктов, а также сухофрукты, смешанные с медом или сахарным сиропом.

Традиционно к сладостям и изделиям из теста на праздничный «зимний» стол подавали компоты и кисели, приготовленные из сухофруктов, молока и варенья. Очень популярны были и остаются по сей день всевозможные заготовки на зиму из ягод, фруктов и овощей.

Компот «Крещенские гадания»

4 стакана сухофруктов (яблок, кураги, чернослива и пр.), 2 стакана консервированных ягод черной или красной смородины, 2 стакана сахара, 2 ст. л. сухих апельсиновых корок, 1,5 л воды.

Сухофрукты промойте и залейте на несколько минут горячей водой. Консервированную смородину обдайте холодной водой и откиньте на сито. Сухофрукты и смородину выложите в кастрюлю, залейте водой и варите, помешивая, на слабом огне. Когда вода закипит, добавьте сахар, не переставая помешивать напиток. Убавьте огонь и варите пять-шесть минут. В конце варки добавьте в компот сухие апельсиновые корки для придания напитку необычного вкуса и запаха. Подайте компот к столу горячим к сладким пирогам или блинчикам с начинкой.

«Сливянница»

5 стаканов чернослива, 2–3 стакана красного виноградного вина, 4 ст. л. сахара, 2 гвоздики, 1/3 ч. л. корицы, ванилин по вкусу, 10 стаканов воды.

Тщательно переберите чернослив, залейте горячей водой и дайте постоять. Затем отделите ягоды от косточек, выложите в глубокую посуду и залейте водой. Когда вода закипит, добавьте сахар, вино и специи. Все хорошо перемешайте, прокипятите и процедите. Готовый напиток оставьте в теплом месте и дайте остыть. К столу компот подайте прохладным вместе с пирогами с ягодной начинкой.

Компот «Пьяная вишня»

3 стакана мороженой или консервированной вишни, 5 стаканов воды, 2 стакана белого виноградного вина, 1,5 стакана сахара, корица и ванилин по вкусу, 3 гвоздики, 2 ст. л. сухой лимонной цедры.

Ягоду переберите, обдайте холодной водой и откиньте на сито. Выложите вишню в глубокую посуду, залейте водой и дайте закипеть. Затем добавьте вино, сахар, специи. Варите компот в

течение 7—10 минут на слабом огне. Готовый напиток остудите и подайте к столу с печеньем, плюшками или пирогами.

Кисель «Молочные берега»

6 стаканов молока, 2/3 стакана сахара, 3 ст. л. картофельного крахмала, ванилин по вкусу.

Вскипятите молоко и, аккуратно помешивая, добавьте сахар. В небольшом количестве холодного молока разведите картофельный крахмал, влейте в кастрюлю с кипящим молоком, постоянно помешивая, и кипятите кисель в течение 5–7 минут. Для аромата и придания напитку необычного вкуса добавьте в кисель ванилин и хорошо перемешайте. Горячий кисель разлейте по чашкам и охладите. Подайте молочный кисель к блинчикам с творогом или оладьям со сметаной.

Фруктовый кисель «Розовое облако»

1 стакан консервированных ягод (черной или красной смородины, вишни, малины, клубники), 5 ст. л. сахара, 3 ст. л. картофельного или кукурузного крахмала, 1,5–2 л воды, ванилин по вкусу.

Консервированные ягоды обдайте холодной водой и откиньте на сито. Выложите ягоды в кастрюлю, залейте водой и варите до тех пор, пока они не станут мягкими. Протрите их через сито, добавьте в отвар, положите сахар, вскипятите. Затем разведите холодной водой крахмал и, осторожно помешивая, добавьте в кастрюлю. Дайте напитку покипеть в течение 5–7 минут, затем можно добавить в кисель еще немного сахара. Варите кисель до загустения, затем разлейте напиток по чашкам, остудите и подайте на стол к печенью или сладкому пирогу.

Кисель «Секрет запасливой хозяйки»

1 стакан кураги, 5 ст. л. сахара, 2 ст. л. картофельного или кукурузного крахмала, 1/4 ч. л. лимонной кислоты или 2 ст. л. тертой лимонной цедры, 2 л воды.

Тщательно переберите курагу, промойте, залейте горячей водой и варите, помешивая, 7—10 минут. Выньте шумовкой из кастрюли, протрите через сито, смешайте с сахаром и лимонной кислотой (лимонной цедрой) и выложите в кастрюлю, в которой варилась курага. Аккуратно перемешайте содержимое кастрюли и доведите смесь до кипения, постепенно добавляя туда разведенный холодной водой крахмал. Варите кисель 5–7 минут с

момента закипания.

Кисель «Сластена»

2 стакана вишневого сиропа, 4 ст. л. сахара, 4 ст. л. картофельного крахмала, немного лимонной кислоты, 4 стакана горячей воды.

Смешайте горячую воду с вишневым сиропом, добавьте сахар и лимонную кислоту, предварительно разведенную в небольшом количестве холодной воды. Все хорошо перемешайте, вскипятите и влейте разведенный в холодной воде крахмал. Дайте напитку еще раз закипеть и снимите с огня. Кисель остудите и подайте к столу холодным.

24 января – день преподобного Феодосия Великого

Родился Феодосий Великий около 424 г. в селении близ города Коман. В 451 году, получив благословение святого Симеона Столыпника, он отправился в Иерусалим. Затем направился на восток, в пустыню, где на вершине горы нашел пещеру, в которой провели ночь евангельские волхвы на обратном пути из Вифлеема. На открытой горной возвышенности Феодосий основал монастырь, в стенах которого построил дома для бедных и нуждающихся. Скончался архимандрит в 529 г.

25 января – память великомученицы Татьяны

Отец Татьяны трижды избирался консулом Рима, пока не стало известно, что он и его дочь исповедуют христианскую религию. Гонения на христиан при правителе Александре Севере были очень жестокими. Татьяну жгли огнем, затем ослепили и бросили льву на съедение. Но лев ее не тронул. Святая приняла все мучения, но от веры не отреклась. Палачи казнили сначала ее отца, а потом и саму Татьяну. В России Татьяна считается покровительницей студенчества. Произошло это в 1755 г., когда императрица Елизавета Петровна подписала Указ об учреждении Московского университета.

30 января – день преподобного Антония Великого

Святой Антоний родился в 251 г. в Египте. В 285 г. Антоний сделался отшельником в египетской пустыне. Сначала он жил один, а через несколько лет к нему присоединились другие отшельники. Умер преподобный Антоний 30 января 356 г., прожив более ста лет.

1 февраля – память преподобного Макария Великого

Египетского

Макарий Великий родился в 301 г. С малолетства пас стада. Работа эта пробудила в отроке склонность к уединению. Позже он поселился в одинокой келье. На тридцатом году жизни Макарий ушел в отдаленную пустыню Египта. Во время одного из гонений на христиан святой был изгнан на небольшой остров на Ниле, где обратил в христианскую веру все поселение острова.

2 февраля – день преподобного Евфримия Великого

Родился Евфимий Великий в 376 г. Юношей он был посвящен в пресвитеры. В 405 г. Евфимий вместе со своим другом Феоктистом поселился в пещере недалеко от города Иерусалима. На этом месте была построена знаменитая Евфимиева лавра. Основав очередной монастырь, отшельник шел дальше, и всюду вокруг него собирались толпы учеников. Последним местом пребывания Евфимия была пустыня Зиф, близ Мертвого моря. В 477 г. Евфимий Великий скончался.

3 февраля – память преподобного Максима-Исповедника и святого Максима Грека

Максим-исповедник служил советником императора Ираклия, когда неожиданно для всех оставил свое высокое положение и постригся в монахи. И словом, и писанием преподобный Максим убеждал людей исповедовать истинную веру Христову. За что и пострадал: он был схвачен теми, кому пытался втолковать Слово Божие, и передан в руки властей. Святого бросили в темницу, где отсекли ему правую руку и отрезали язык. Скончался Максим-исповедник в 662 г.

Максим Грек – писатель и переводчик, философ-богослов XVI в., оказавший огромное влияние на культуру Древней Руси, автор оригинальных публицистических произведений. Умер преподобный в 1556 г. Погребен был в Троице-Сергиевой лавре. К лику святых причислен в 1988 г.

4 февраля – память святого апостола Тимофея

Тимофей был апостолом из числа семидесяти, учеником и постоянным спутником апостола Павла. Родился он в малоазиатской провинции Ликаонии. По поручению Павла отправился в Македонию, собрать милостыню для бедствующих христиан. В Малой Азии Тимофей был посвящен в епископы Эфесской церкви. Молодой епископ принял мученическую смерть в Эфесе, во время праздника в честь богини Дианы, сопровождавшегося дикими оргиями. Тимофей старался остановить бесчинство толпы, но она забросала его камнями.

Мощи святого хранятся в Константинополе.

6 февраля – день святой Ксении Петербургской

Святая Ксения овдовела в двадцать шесть лет и с тех пор как бы похоронила себя вместе со своим супругом. Она одевалась в мужское платье и велела называть себя именем покойного мужа. Подарила свой дом одной из квартиросъемщиц с условием, чтобы та не брала денег с бедных. Все, что у нее было, вдова пожертвовала церкви, а сама пошла по миру нищей странницей. Странствовала святая сорок пять лет. В 1988 г. Ксения Петербургская была причислена к лику святых.

7 февраля – день святого Григория Богослова

Родился Григорий Богослов в 326 г. в Каппадокии. Мать его была христианкой и воспитала сына в любви к Господу. Григорий получил превосходное образование, но не пошел по мирской стезе, а проводил свои дни в неустанных молитвах и чтении Евангелия. В 379 г. Григорий Богослов возглавил борьбу с ересью. В 381 г. им был созван Второй Вселенский собор. Умер Григорий Богослов в 390 г.

9 февраля – перенесение мощей святого Иоанна Златоуса

Родился святой в Антиохии около 347 г. Мечтал стать адвокатом, но, внезапно оставив адвокатуру, крестился и удалился в Сирийские горы, где принялся изучать книги Священного писания. Возвратившись в Антиохию, принял сан священника. Позже император Аркадий увез Иоанна в Константинополь и сделал епископом. Однако, попав в немилость к супруге императора Евдоксии, в 402 г. епископ был сослан в заточение, но вскоре возвращен, а в 404 г. его сослали вновь. В этом же году Иоанн скончался.

12 февраля – собор вселенских учителей и святителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоуса

Празднование этого дня установлено в Византии в 1084 г. в память о прекращении споров по вопросу о том, кому из святителей следует отдать предпочтение. Дебаты, породившие распри среди христиан, были неожиданно прекращены после чудесного явления всех трех митрополиту Иоанну, а праздник стал отмечаться как общий день памяти святых учителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоуста.

13 февраля – память святого Никиты Новгородского

Святой Никита Новгородский был монахом Киево-Печерского

монастыря. В молодости он подвергся сильному искушению: во время молитв ему являлся бес и говорил с ним. Но братия избавила Никиту от этого наваждения. Впоследствии преподобный Никита занял епископскую кафедру в Новгороде. При Иване IV, в 1558 г., епископ был причислен к лику святых. В народе за Никитой Новгородским укрепилось мнение как о человеке, способном предотвращать засуху и тушить пожары.

15 февраля – сретение Господне

«Сретение» означает «встреча» – встреча Ветхого и Нового Завета. Праздник был введен иерусалимской церковью в IV в., а с V в. стал повсемест-ным. Памятная встреча прошла в иерусалимском храме на сороковой день после рождения Младенца во время обряда посвящения Богу.

16 февраля – днь святого Симеона Богоприимца и Анны Пророчицы

Святому Симеону было откровение, что он не примет смерть до тех пор, пока не увидит Мессию. По внушению Духа Божьего он пришел в Иерусалимский храм, когда на сороковой день после рождения туда принесли младенца Иисуса.

Анна Пророчица – 84-летняя вдова, жившая при храме в посте и молитве. Как и Симеон, в сорокадневном младенце Иисусе женщина узнала будущего Спасителя мира и проповедовала о Нем всем, жаждущим спасения.

17 февраля – память преподобного Кирилла Новоезерского и святого князя Георгия Владимирского

Преподобный Кирилл Новоезерский, русский подвижник XVI в., более двадцати лет странствовал. Днем он ходил по дорогам из города в город, а с наступлением ночи находил себе приют в церквях. В конце жизни святой основал монастырь, получивший наименование Новоезерского.

Святой князь Георгий Владимирский был сыном великого князя Всеволода Большое Гнездо. В 1212 г. он вступил на Владимирский престол. В 1237 году, когда на Русь двинулась орда хана Батыя, Георгий отправился на север для соединения с другими князьями. Татары разбили немногочисленную княжескую дружину. Сам Георгий пал в этой битве. К лику святых князь был причислен в 1645 г.

18 февраля – день святого отца Феодосия, архиепископа Черниговского

Святой Феодосий выступал за воссоединение Русской и

Киевской митрополий и принимал участие в посольстве, которое в 1685 г. увенчалось подписанием соответствующих грамот. В 1896 г. архиепископ был причислен к лику святых.

23 февраля – день святой Анны, княгини Новгородской, и священномученика Харлампия

Княгиня Анна Новгородская была супругой великого князя Ярослава Мудрого, матерью великого князя Киевского Мстислава. Всех своих детей она воспитала в истинной вере Христовой. Под конец жизни княгиня ушла в монастырь и окончила жизнь свою простой монахиней.

Священномученик Харлампий в народе почитается как хранитель от внезапной, без покаяния, смерти. Согласно сказанию, перед своей мученической кончиной святитель усердно молился Господу, и ему приснилось, что Бог ответил ему: «Буди по прошению твоему, мужественный мой воине».

24 февраля – память преподобного Димитрия Прилуцкого и князя Всеволода Псковского

Димитрий Прилуцкий был одним из учеников преподобного Сергия Радонежского. В юности постригся в монахи. На берегу Плещеева озера, близ Переяславля, основал монастырь. В 1354 г., после знакомства с отцом Сергием, отправился на север, где выстроил первую на Русском Севере общежительную обитель.

Всеволод Псковский был внуком Владимира Мономаха. В 1117 г. Владимир Мономах отдал в удел сыну город Белгород, а молодой Всеволод остался в Новгороде в роли отцовского наместника. В страшный голод он спас от гибели множество людей, открыв для голодающих княжескую казну. В 1137 г. Всеволод стал первым князем Псковским, избранным по воле народа.

25 февраля – день святого отца Алексия, митрополита Московского

Родился великий Алексий примерно в 1292–1304 гг. В течение двадцати лет жил смиренным иноком в Богоявленском монастыре. В 1354 г. после смерти отца Феогноста Алексий был поставлен в митрополиты. Дабы положить конец распрям, раздуваемым в те времена митрополитом Литовским и Волынским Романом, в 1356 г. святой отец отправился в Константинополь. Вернувшись, он основал Спасо-Андронников монастырь в память о чудесном спасении от бури, застигнувшей его на обратном пути. Святитель поддерживал политику объединения московских князей. В Москве Алексием была

построена Чудова обитель.

27 февраля – память преподобного Кирилла, учителя Словенского

Кирилл почитается на Руси как создатель первой славянской азбуки. Окончив Магнаусскую школу, Киррил стал патриаршим библиотекарем при главе Византийской церкви Фотии. Впоследствии преподавал философию в Константинополе, ездил с дипломатическими миссиями, пытаясь привить христианство в Болгарии. А в 863 г. вместе с братом уехал в Моравию. Этот год считается годом создания славянской азбуки. Кириллу удалось также добиться разрешения вести богослужения в Моравии и Панонии на славянском языке. В 869 г. он умирает, приняв перед смертью монашеский сан.

29 февраля – день преподобного Кассиана Римлянина

Празднуется этот праздник только в високосный год. В ряду святых угодников Кассиан занимает исключительное место: нелюбимый это святой, «немилостивый». Будучи ангелом, Касьян соблазнился на уговоры Дьявола и предал Бога. Впоследствии он раскаялся, и Бог внял молитвам грешника, повелев раз в четыре года отпускать его на волю. Год, когда Касьян «празднует» свой праздник, считается несчастливым.

2 марта – память священномученика Ермогена, патриарха Московского

Приняв иноческий постриг, Ермоген в сане архимандрита управлял Казанским Спасо-Преображенским монастырем. Потом стал митрополитом города и приложил немало усилий в деле просвещения татарского населения. В июле 1606 г. святитель был возведен на престол всероссийских патриархов. Во время Смуты Ермоген всеми силами старался противостоять намерениям иностранных государей укрепить на Руси униатство и католицизм. Его заточили в темницу, где от голода священномученик и скончался.

5 марта – день преподобного мученика Корнилия Псково-Печерского

Преподобномученик Корнилий родился в городе Пскове. Принял постриг в Псково-Печерском монастыре. Став игуменом, Корнилий добился того, что обитель стала центром просвещения. По почину Корнилия в обители стали вести летопись, создали великолепную библиотеку. Перу самого преподобного принадлежат такие книги, как «Описание монастыря», «Описание

чудес Печерской иконы Богоматери», «Повесть о начале Печерского монастыря». Погиб преподобномученик Корнилий от руки Иоанна Грозного, поверившего клевете о бесчестной жизни печерских иноков.

13 марта – праздник блаженного Николая, Христа ради юродивого

Подвиг юродства блаженный Николай добровольно нес более тридцати лет. Одним из главных его чудес стало избавление города от гнева Иоанна IV. После разорения Новгорода, в феврале 1570 г., царь задумал опустошить и Псков, а горожан подвергнуть казни за то, что они якобы решили предаться неприятелю. Когда же Иван Грозный вошел в город, на пути ему попался юродивый Николай и, без страха глядя на государя, проговорил: «Иванушко, покушай хлеба-соли, а не христианской крови». Устыдившись жестокости своей, царь покинул город.

14 марта – память преподобомученицы Евдокии

Мученица Евдокия долгое время вела греховную жизнь, не зная добродетели. Уверовав и раскаявшись, она покинула мир, ушла в обитель и наложила на себя самую строгую епитимью. За подвиги покаяния Господь одарил ее умением творить чудеса. Говорят, святая могла молитвой своей воскресить умершего. В 1700 г. по приказанию императора Викентия, гонителя христианства, преподобная Евдокия была казнена.

15 марта – день святителя Арсения

Арсений принял постриг в Киево-Печерском монастыре. Киприян, митрополит Киевский, обратил внимание на добродетельного инока и сделал его архидиа-коном. Позднее, на Соборе архиереев в Твери, решением большинства голосов Евфимия отстранили от кафедры, и Тверской князь попросил митрополита поставить в епископы Арсения. За время его правления в епархии не случилось ни смут, ни раздоров; были выстроены храмы в Старице и Микулине, Успенский собор в Твери, основан Желтиков монастырь на реке Тьмаке.

17 марта – день преподобного Герасима и святого князя Даниила Московского

Преподобный Герасим был монахом Киевской Успенской обители. Приняв постриг, Герасим удалился на берег реки Вологды, где вел уединенную жизнь в трудах и молитве. Вокруг келии, построенной преподобным, вскоре возник монастырь Святой Троицы – первая обитель на севере Руси.

В наследство князю Даниилу, сыну Александра Невского, достался маленький городок – Москва. Племянник Даниила, переяславльский князь Иван Дмитриевич, умирал бездетным и княжество свое передал в управление дяде. После присоединения Переяславля-Залесского границы Московского княжества значительно расширились. Так было положено начало объединению русских земель. Преставился святой Даниил Московский в 1303 г.

18 марта – память мученика Конона

Родился святой мученик Конон во граде Назарете. За христианское вероисповедание язычники осудили Конона на мучительную казнь. Палачи вбили в ноги святому большие гвозди и гнали за колесницей до тех пор, пока страдалец не упал замертво, предав Господу Богу незамутненную душу свою.

19 марта – день преподобного Иова Анзерского

Мудрый Иоанн в любое время дня и ночи готов был кормить, лечить обездоленных, приносить утешение страждущим. Узнав о нем, Петр I пожелал, чтобы он сделался царским духовником. На новом посту батюшка посещал тюрьмы, платил чужие долги, учил кротости и смирению страждущих. В 1701 г. отца Иоанна по ложному доносу сослали в Соловецкий монастырь, где он принял постриг и имя Иов. А через год инок Иов был избран настоятелем Свято-Троицкого скита на острове Анзер.

22 марта – память святых сорока мучеников, в севастийском озере мучившихся

Мученики пострадали в 320 г., когда особенно жестоки были гонения Лициния за веру христианскую. Сорок христиан были осуждены простоять целую ночь в ледяной воде при пронизывающем ветре. Утром их, полумертвых, вытащили из озера и подвергли новым истязаниям. Потом мучеников сожгли на костре, а пепел развеяли.

25 марта – день святого Григория Двоеслова, папы Римского

Святой Григорий, папа Римский, жил в VI в., во время царствования Фоки-мучителя. Он был сыном сенатора, человеком обеспеченным, но почти все имеющиеся у него деньги раздавал неимущим. Двоесловом же Григорий был прозван потому, что проповеди свои составлял в виде бесед и диалогов.

1 апреля – день преподобного Иннокентия-Чудотворца

Иннокентий Комельский был учеником преподобного Нила Сорского. Вместе со своим наставником он посетил святые места в Палестине и в Константинополе, несколько лет провел на Афоне. Вернувшись, учитель и ученик обосновались на берегу реки Соры. Позже в этом месте была выстроена церковь. Умирая, преподобный Нил повелел ученику обосновать на берегу реки Нуромы обитель. И Иннокентий Комельский более тридцати лет трудился над устроением нового монастыря.

2 апреля – память преподобного Евфросина Синозерского

Преподобный Евфросин был уроженцем Карелии. В 1600 г. он вырыл пещеру на берегу Синичьего озера и жил в ней в посте и молитвах. Позднее там был основан монастырь. В годы Смуты в обители спасалось от поляков множество людей. Когда же враги стали подступать к монастырю, преподобный Евфросин повелел всем уйти в лес, а сам остался. Рассерженные враги, не обнаружив ни людей, ни сокровищ, отсекли Евфросину голову.

5 апреля – день преподобного Никона, игумена Киево-Печерского монастыря

Преподобный Никон много лет был игуменом Киево-Печерского монастыря, прежде чем навлек на себя гнев киевского князя Изяслава и впал в немилость. До того как преподобный Никон почил, его стараниями был основан монастырь на восточном берегу Керченского полуострова, в Тьмутаракани.

7 апреля – Благовещение

Отмечать этот праздник стали, согласно решению Церкви, с IV в. н. э. Праздник совпадает с Великим постом. Благовещение – благая весть о рождении Спасителя. Ангел Господень, явившись во сне благочестивому Иосифу, усомнишемуся в праведности нареченной своей Марии, поведал о том, что «родившееся в ней есть от Духа Святаго». Встав ото сна и не сомневаясь более, Иосиф принял жену свою вместе с младенцем.

8 апреля – память архангела Гавриила

Архангел Гавриил прославился многими благими деяниями. Гавриил вдохновил Моисея на «Бытие». Пророку Даниилу возвестил о будущем иудеев. Матери пресвятой девы Анне сообщил о рождении премудрой дочери. Этот ангел неотступно оберегал юную Марию в Иерусалиме; он же повелел Иосифу увезти мать с младенцем в Египет, когда им угрожала опасность. Во время молитвы Спасителя в Гефсиманском саду Гавриил укреплял Его присутствием своим.

10 апреля – память святого преподобомученика Евстатия ПечерскогоВ 1096 г. на Киев напали половцы. Многие горожане были захвачены в плен и проданы в рабство, вместе с ними и преподобный Евстратий. В Херсонесе хозяин-еврей принялся убеждать рабов отречься от православия, грозя им голодной смертью. Святой как мог старался укрепить дух собратьев по несчастью, и пленники умирали, не изменив Христовой вере. Через две недели в живых остался только преподобный. Еврей, обнаружив, что лишился всех новоприобретенных рабов, приказал распять Евстратия на кресте.

13 апреля – день святого Ионы, святителя Иннокентия и преподобного Ипатия

Святой Иона был уроженцем Галича. Принял иноческий постриг в Симоновом монастыре в Москве. Позднее сделался епископом Рязанским и Муромским, а в 1448 г. был возведен на престол митрополита Московского. За свое благочестие и богопочитание святой Иона был наделен даром чудотворения и пророчества.

Митрополит Московский Иннокентий большую часть жизни провел в миссионерских путешествиях. Он нес Слово Господне язычникам в Сибири, на Камчатке, на Алеутских островах, в Якутии, Уссурийском крае, в Северной Америке. Его перу принадлежит труд «Указание пути в Царствие Небесное».

Преподобный Ипатий, целитель Печерский, именовался современниками «великим постником и молитвенником» и за благочестивое житие свое был наделен от Господа даром исцеления.

18 апреля – память мученика Феодулы

Святой Феодул жил в Фессалониках в начале нашей эры во время правления императоров Диоклетиана и Максимиана, жестоких гонителей христиан, и состоял чтецом при церкви. Однажды царскими приспешниками ему было предложено отказаться от истинной веры, в случае же отказа Феодула ожидала немедленная смерть. «Я выбираю жизнь», – ответил святой, – «но жизнь вечную». С камнем на шее мученика бросили в море.

20 апреля – день преподобного Даниила Переяславского

Даниил принял постриг у преподобного отца Пафнутия Боровского. В монастыре преподобный Даниил добровольно принял на себя обязанность хоронить безродных и нищих. Когда

же скончался сам, за гробом шла толпа плачущих и молящих Бога не оставить преподобного и на небесах милостию своею.

27 апреля – память святых мучеников Антония, Иоанна и Евстафия Литовских

В XIV в. Литвой правил князь Ольгерд. Был он женат на витебской княжне Марии Ярославне и крещен. Но после смерти жены Ольгерд впал в язычество и начал преследовать христиан. В 1347 г. в числе невинно погибших оказались и мученики Антоний, Иоанн и Евстафий. Антония повесили на могучем дубе. Иоанна удавили в тюрьме и повесили на том же дереве уже бездыханным. Евстафию сначала перебили ноги, отрезали уши и нос, сняли скальп и после этого приговорили к повешению.

5 мая – перенесение мощей Благоверного князя Всеволода

Князь Новгородский Всеволод был сыном князя Мстислава Первого и внуком Владимира Мономаха. С отроческих лет отличался Всеволод отвагой и благочестием, исполняя долг защитника своей земли. Большую часть своей жизни благоверный князь провел в военных походах, сражаясь за правое дело.

6 мая – гибель святого великомученика Георгия Победоносца

Георгий служил в римском войске офицером, что не мешало ему открыто исповедовать истинную веру. Когда при императоре Диоклетиане начались гонения на христиан, Георгий добровольно сложил с себя военные обязанности и принялся проповедовать Слово Божие, за что был схвачен и подвергнут самым изощренным пыткам, однако от Спасителя не отрекся. По приказу Диоклетиана ему отсекли голову.

8 мая – день Апостола и евангелиста Марка

Иоанн, иудей по происхождению, еще юношей примкнул к общине христиан, получив при крещении имя Марк. Святой принимал участие в миссионерских поездках апостола Павла, был учеником и спутником апостола Петра. Из Рима он переселился в Александрию и основал в этом городе святую церковь. Здесь же апостол принял мученическую кончину. Перу этого святого принадлежит четвертое Евангелие.

11 мая – день святителя Кирилла, епископа Туровского

Святитель Кирилл был сыном состоятельных родителей, но еще в юности отказался от богатства, принял иноческий постриг и

провел жизнь свою в посте и молитвах. В 1174 г. преподобный Кирилл по просьбе князя Туровского и большинства горожан был возведен в сан епископа.

13 мая – память святого апостола Иакова

Иаков, брат святого евангелиста Иоанна, был одним из двенадцати апостолов Спасителя. После вознесения Христа продолжал нести людям Слово Его в Иерусалиме и других городах. Претерпел муки великие и был убит при царе Ироде.

15 мая – день святого Афанасия, патриарха Александрийского. Перенесение мощей благоверных князей российских Бориса и Глеба

Архиепископ Афанасий родился в 298 г. С юных лет он обрек себя служению Господу. В 319 г. Афанасий был посвящен епископом Александром в дьяконы, а после смерти Александра стал его преемником. В 336 г. епископа оклеветали, он был осужден на изгнание. Спустя два года, Афанасий вернулся из ссылки, но в 340 г. ему снова пришлось уехать. За свою жизнь святой пережил пять ссылок. Умер патриарх в 373 г.

В этот же день вспоминается перенесение мощей святых князей-страстотерпцев Бориса и Глеба, убитых по приказу Святополка Окаянного. Первое перенесение мощей мучеников состоялось в 1072 г. по велению князя Изяслава, второе – в 115 г. при Владимире Мономахе. Борис и Глеб – первые святые, канонизированные Русской Православной Церковью.

16 мая – успение преподобного Феодосия, игумена Киево-Печерского монастыря

Преподобный Феодосий Печерский был одним из основателей Киево-Печерского монастыря. Он почитается как родоначальник русского монашества и основоположник общежительного устава. Родился Феодосий около 1036 г., в местечке Васильеве. Постриг Феодосий принял в Киеве. Когда молодому человеку исполнилось двадцать шесть лет, его назначили игуменом. В это же время он взялся за устройство нового монастыря.

19 мая – день праведного Иова многострадального

Был старец благочестив, богат и счастлив. Семь сыновей и три дочери составляли главную его радость. Но сказал однажды Сатана Богу, что Иов чужд пороков, потому что имеет все. Бог позволил Сатане лишить Иова детей, дома, скота, а на самого наслать проказу. Но не возроптал Иов, а продолжал славить Бога.

И послано было вновь праведнику богатство его и дети его. И прожил Иов Многострадальный еще сто сорок лет и видел потомство до четвертого колена.

21 мая – день святого апостола и евангелиста Иоанна Богослова

Иоанн Богослов, сын рыбака, ученик Иисуса, был единственным из апостолов, не погибшим насильственной смертью, а взятым на небо живым. Именно на него указал со креста Спаситель матери своей. Нежно и преданно заботился Иоанн о Пречистой Деве вплоть до Успения ее. Во время преследования христиан правителем Нероном апостола сослали на полупустынный остров Патмос, где и был написан Иоанном страшный Апокалипсис.

22 мая – перенесение мощей святого Николая

В 1807 г. итальянские купцы перевезли мощи угодника Божия в своей родной город. В торжестве, посвященном прибытию мощей в Бариград, принимают участие паломники из разных стран, так как святого Николая Мирликийского любят и почитают не только у нас в России, но и во всем христианском мире.

23 мая – день преподобного Симона Печерского, епископа Суздальского

Святитель Симон, епископ Владимирский и Суздальский, принял постриг в Киево-Печерской лавре. С 1206 г. стал игуменом Владимирского Богородице-Рождественского монастыря. В 1214 г. сделался первым епископом Владимира-на-Клязьме. Святитель известен и как автор жизнеописаний печерских подвижников.

25 мая – день преподобного Дионисия Радонежского

Преподобный Дионисий, уроженец города Ржева, был настоятелем Старицкого Успенского монастыря. В годы смуты Дионисий, тогда уже архимандрит Троице-Сергиевой лавры, рассылал по всей Руси грамоты с призывом собрать ратников и идти освобождать Москву. В это время в Лавре была организована помощь бездомным, раненым, больным. Преподобный стоял во главе братии Лавры, героически защищающей ее от поляков.

27 мая – память блаженного Исидора

Блаженный Исидор, католик, родился в Германии. В зрелом возрасте он переселился в Россию, в город Ростов, и принял православие. Тяжелое бремя юродства Исидор возложил на себя

добровольно, всюду и всем говоря только правду. Твердисловом блаженного прозвали за провидческий дар.

28 мая – день преподобного Пахомия Нерехтского и святителя Исайи. Убиение благоверного царевича Димитрия Угличского

Преподобный Пахомий был уроженцем Владимира-на-Клязьме. Приняв постриг во Владимирском Рождественском монастыре, ушел в глухие леса близ Нерехты. Позже в местечке Степаново отшельник основал небольшой монастырь и сделался его настоятелем.

Святитель Исайя стал постриженником Печерской обители еще при жизни преподобного Феодосия. В 1062 г. монастырская братия избрала его игуменом. А в 1077 г. преподобный был возведен на Ростовскую кафедру. Святой Исайя обратил в христианскую веру множество закоренелых язычников.

15 мая 1591 г. в Угличе было совершено убиение царевича Димитрия, правителя Московского и Угличского, сына царя Иоанна IV и Марии Нагой. Во время прогулки к отроку подошел Осип Волохов и неожиданно полоснул его ножом по горлу. Довершили злодеяние находившиеся поблизости Данила Битяговский и Качалов.

29 мая – день преподобного Ефрема Перекопского

Преподобный Ефрем – новгородский чудотворец, подвижник. В 1450 г. он поселился на берегу реки Черной, возле озера Ильмень, где провел всю свою жизнь в посте и молитвах. Для доставки воды в монастырь нужно было прокопать канал. Преподобный собственноручно занялся этим, за что и получил проз-вище Перекопский. Преставился святой в 1492 г.

1 июня – праздник святого великого князя Дмитрия Донского

Великий князь Димитрий, сын князя Иоанна Иоанновича, родился в 1350 г. В двенадцать лет Димитрий занял престол Владимира-града. 8 сентября 1380 г. на Куликовом поле между Непрядвой и Доном произошла знаменитая битва, в которой князь показал себя не только толковым полководцем, но и храбрым воином. Скончался Великий князь в 1389 г.

2 июня – обретение мощей святителя Алексия, митрополита Московского и Всея Руси

Святитель Алексий более двадцати лет стоял во главе Русской Церкви. Все свои силы святитель отдавал делу

возвышения Москвы и сплочения вокруг нее русских земель. Преставился святитель в 1378 г. Мощи его были обретены в 1431 г. и перенесены в храм, где и находились вплоть до второй четверти нашего века. Сейчас останки митрополита Алексия оберегаются в Елоховском соборе.

3 июня – день святых царей и равноапостолов Константина и Елены

Бывший язычник, Константин уверовал в Единого и всю жизнь свою посвятил преумножению славы Его. Святая Елена, мать Константина, была ревностной распространительницей учения Христа. Великой женщины не стало в 328 г.

5 июня – день преподобной Евфросинии, игуменьи Полоцкой. Обретение мощей святителя Леонтия, епископа Ростовского

Преподобная Евфросиния, игуменья Полоцкая, считается на Руси покровительницей женского монашества. Праправнучка князя Владимира, крестителя Руси, приняв иноческий постриг, духовно и материально жила перепиской церковных книг, деньги же делила с неимущими. Преподобная основала также несколько обителей и храмов. Скончалась святая Евфросиния в 1173 г.

Святитель Леонтий, инок Киево-Печерского монастыря, первым из печер-ских монахов удостоился епископского сана. Возведенный на Ростовскую кафедру, святитель начал проповедовать Евангелие в городе, где большинство населения было язычниками. Епископ поступил мудро: он понес Слово Божие детям, а уже с их помощью – взрослым горожанам.

6 июня – память преподобного Никиты

Преподобный Никита родился в Переяславле-Залесском. Жизнь его нельзя было назвать праведной. Но однажды в руки ему попалось Священное Писание, и ужаснулся он жизни своей, и, оставив семью и неправедно нажитое богатство, ушел искать уединения. На берегу Плещеева озера Никита соорудил себе башенку и пребывал там в молитве непрестанной, возложив на себя тяжелые вериги. Скончался преподобный в 1186 г. от рук разбойников, убиенный из корысти.

9 июня – память священномученика Ферапонта Белозерского. Оьретение святых мощей преподобного Нила Столобенского

Преподобный Ферапонт Белозерский и Можайский постригся в Симоновом монастыре. Был учеником святого Сергия

Радонежского. Удалился на север, где на берегу Бородавского озера основал обитель во имя Рождества Пресвятой Богородицы. По возвращении в московские земли Ферапонт решил заложить Богородице-Рождественский Лужицкий монастырь в Можайске.

Преподобный Нил считается основателем Ниловой пустыни на Столобенском острове. Он прожил в этих местах двадцать семь лет в совершенном одиночестве, вырыл себе пещерку и построил рядом с ней келью и небольшую часовню. Мощи Нила Столобенского были обретены в 1667 г., во время царствования Алексея Михайловича, когда в Ниловой пустыни началось сооружение каменного собора.

11 июня – день мученицы Феодосии Тирской и блаженного Иоанна

Мученица Феодосия, Цареградская дева, жила в VIII в., в эпоху иконоборчества. Мученическую смерть приняла, спасая образ Спасителя.

Блаженный Иоанн, родившийся близ города Устюга, почитается как покровитель Устюга Великого. После смерти матери, игуменьи Орловской женской обители, Иоанн добровольно возложил на себя бремя юродства. Умер блаженный в 1494 г. В его честь в Устюге был выстроен храм.

14 июня – день преподобного Дионисия Глушицкого

Игумен Дионисий постриг принял в Спасокаменном монастыре. Стараниями преподобного была возрождена монашеская жизнь Николаевского монастыря в деревне Святая Лука на берегу Кубенского озера, выстроены Покровская обитель на реке Глушице, монастырь Сосновец в честь святого Иоанна Крестителя, женская община с храмом святого Леонтия Ростовского и две приходские церкви.

18 июня – праздник благоверного князя Феодора Ярославича

Благоверный князь Феодор Ярославич, брат великого Александра Невского, внезапно скончался в юном возрасте. Но и во время недолгой своей жизни святой успел прославиться многими христианскими добродетелями, а после кончины чудесами, которые довелось наблюдать не одному человеку.

19 июня – день преподобного Паисия Угличского

На одиннадцатом году жизни Паисий принял постриг в монастыре своего дяди, преподобного Макария Калязинского. В обители Паисий занимался переписыванием священных книг.

Повзрослев, он, по указу угличского князя Андрея, принялся за благоустройство Покровского монастыря.

21 июня – память великомученика Феодора

Святитель Феодор приехал на Русь вместе со святым Михаилом, первым митрополитом Киевским. В Ростове и Суздале пытался он донести до умов и сердец язычников Слово Божие, проповедовал Евангелие, крестил, на деле учил жизни благочестивой.

22 июня – день преподобного Кирилла, чудотворца Белозерского

Преподобный Кирилл был постриженником Симонова монастыря. Управлял обителью после кончины первого архимандрита Симоновского Феодора. По велению Богоматери, явившейся Кириллу, отправился на север, где основал Кирилло-Белозерский монастырь. Более тридцати лет пробыл преподобный игуменом этой обители, где ввел строгий устав, «дабы иноки не попрали высоты жизни духовной».

24 июня – день святых апостолов Варфоломея и Варнавы

Варфоломей, Птолемеев сын, входивший в число Двенадцати, по свидетельству Евсевия, проповедовал Слово Господне в Индии, согласно другим источникам – в Аравии и Армении, где и принял мученическую кончину через распятие вниз головой.

Преподобный Варнава Ветлужский был уроженцем Устюга, где был священником приходской церкви. После поселился на горе Красной. Здесь и обретался святой в течение двадцати восьми лет. Погребли его на той же горе в 1492 г., а над могилой выстроили церковь Пресвятой Троицы, а потом и другую, в честь Николая-чудотворца.

25 июня – день преподобного Онуфрия Мальского

Память преподобного Онуфрия особенно чтится в Псковской земле, поскольку он считается покровителем Пскова. Преподобный Онуфрий является основателем Мальского Рождественского монастыря недалеко от Изборска. Сейчас это место носит название Малы, а на месте обители стоит приходская церковь.

29 июня – день преподобного Тихона Луховского

В молодые годы Тихон Луховский был воином, но неожиданно для всех оставил мир и пустился странствовать по святым местам. Приняв иноческий постриг, Тихон основал Крестовоздвиженскую Николаевскую пустынь. Преподобный

отказался от священнического сана и в построенной им же самим обители пребывал на положении простого монаха.

2 июля – день преподобного Варлаама Важского

Преподобный был посадником Новгорода Великого. При впадении реки Пенежки в реку Вагу он построил Пенежский городок. Однажды услыхал посадник дивный колокольный звон и настолько проникся им, что основал монастырь в честь святого Иоанна Богослова и сам же принял в нем иноче-ский постриг.

3 июля – память святителя Мины, епископа Полоцкого

Иноческий подвиг Святитель начал в Киево-Печерском монастыре. В 1105 г. сделался епископом города Полоцка. В миру же святителя почитают как одного из первых церковных архипастырей на Руси.

6 июля – день святителя Германа, архиепископа Казанского. Празднование Владимирской иконы Богоматери

Святитель Герман был отправлен в город Свияжск для устроения иноче-ской обители Успения Богоматери. Затем был возведен на Казанскую кафедру и в сане архиепископа прослужил еще четыре года, когда Иоанн IV возжелал, чтобы казанский святитель занял престол митрополита Московского. Но в сане первоиерарха Русской Церкви святой царю не понравился, поскольку много печалился о нуждах православного народа и обличал беззаконие власть имущих. Митрополита изгнали из палат и подвергли опале.

Образ Божией Матери написал святой апостол и евангелист Лука. Празднования в честь чудотворной Владимирской иконы справляются три раза в год: 3 июня (в память спасения Москвы от татар), 8 сентября (в честь чудесного избавления от татаро-монгольских войск земли Русской) и 6 июля.

7 июля – Рождество Иоанна Крестителя

Родители Иоанна – Захария (первосвященник Иерусалимского храма) и Елисавета (родственница Богоматери) были праведными людьми, но детей им Бог не дал. Однажды, когда Захария читал в храме службу Всевышнему, явился ему Архангел Гавриил и возвестил о рождении сына… Иоанн Предтеча призывал к покаянию и знаком духовного обновления избрал крещение, омовение в воде через погружение. Праздник Рождества Иоанна Крестителя приурочился на Руси к языческому празднику Купалы – летнего солнцеворота, плодородия природы.

8 июля – память благоверного князя Петра и княгини Февронии

Святой Петр, вступивший на престол муромских князей в 1203 г., болел проказой, и никто не в силах был исцелить его. Но случилось князю видение, что вылечит его дева Феврония, дочь пчельника из деревни Ласковой. Девица действительно исцелила недужного и вышла за него замуж. Петр и Феврония явили собой пример взаимной любви и супружеского согласия. Скончались они в один день, в 1228 г., приняв перед тем иноческий постриг. Положенные в разных местах, святые чудесным образом оказались в одном гробу. Так их и похоронили.

9 июля – празднество Тихвинской иконы Божией Матери. День святителя Дионисия, архиепископа Суздальского

Святая икона чудесным образом явилась в новгородских пределах, близ города Тихвина. В 1510 г. в ее честь был воздвигнут храм, а через пятьдесят лет – мужской монастырь. В XVII в., во время осады монастыря шведами, монахи вынесли на стену святой образ, и враги, убоявшись, оставили монастырь.

Постриг Дионисий принял в Киево-Печерском монастыре, а затем перебрался на Волгу. Выкопав себе небольшую пещерку недалеко от Нижнего Новгорода, святой жил в ней в совершенном одиночестве и безмолвии. В 1335 г. в этом месте был основан Воскресенский монастырь. Епископское служение Дионисия началось в 1374 г., а через десять лет вселенский патриарх поставил архиепископа Суздальского в митрополиты всея Руси. Однако занять этот престол святителю не пришлось: киевский князь Владимир Ольгердович повелел бросить Дионисия в темницу, где в 1385 г. святой скончался.

10 июля – день преподобного Серапиона Кожеезерского

Преподобный Серапион, основатель Кожеезерского монастыря, происходил из казанских татар. Во время покорения Казани Иваном Грозным он был взят в плен. На Руси язычник принял святое крещение, а затем жил отшельником в пустыне. Позже возглавил братию Кожеезерской обители. Скончался Серапион в 1611 г.

12 июля – Петров день (День святых первоверховных апостолов Петра и Павла)

Святой Петр родился в Галилее и был рыбаком. Узрев Мессию, бросил прежние занятия и всей душой отдался евангельской идее. Однако в самый решительный момент жизни своего Учителя отрекся от него. Затем он раскаялся, получил

прощение от воскресшего Христа и стал одним из главных вождей христианского общества. Петр принял мученическую смерть при Нероне, в одно время с апостолом Павлом, в 64 г.

Святой апостол Павел не знал Иисуса Христа во время его земной жизни и даже был рьяным гонителем христиан, почитая их безумцами. Но по дороге в Дамаск было ему откровение Господне, после чего святой стал великим проповедником. Благодаря ему были образованы центры христианства в Азии и по всему северному побережью Средиземного моря. По традиции считается, что Петр – учитель иудеев, а Павел – язычников.

16 июля – перенесение мощей святого Филлипа, митрополита Московского, Всея Руси чудотворца

Митрополит Московский Филипп был умерщвлен в 1570 г. по указанию Иоанна IV. Тело его погребли в Тверском Отрочьем монастыре, но в 1591 г. перенесли в обитель преподобных Зосимы и Саватия Соловицких. В 1646 г. святые мощи были поставлены в Преображенском соборе Соловецкого монастыря. Через шесть лет митрополит Новгородский Никон предложил перевезти останки Филиппа в Москву.

17 июля – день преподобного Андрея Рублева

Родился Андрей Рублев в 60—70-х гг. XIV в. В Троице-Сергиевом монастыре трудился под руководством преподобного Никона. Вместе с Феофаном Греком он расписывал Благовещенский собор в Московском Кремле, с иноком Даниилом Черным – Успенский собор во Владимире и Троицкий – в обители преподобного Сергия. Умер преподобный Андрей около 1430 г.

18 июля – память преподобного Сергия Радонежского

Около 1330 г. родители Сергия поселились в городе Радонеже. После их смерти Сергий ушел в Хотьково-Покровский монастырь, где жил его старший брат, Стефан. Братья основались на берегу реки Кончуры. В 1335 г. в этом месте была основана церковь во имя Святой Троицы. В 1337 г. Преподобный принял иноческий постриг. Позднее вокруг Троицкой церкви образовалась обитель. В 1354 г. Сергий сделался ее вторым игуменом и пресвитером. Им была также основана Благовещенская обитель на Каржаче, Борисоглебская (около Ростова), Георгиевская, Высотская и др., а ученики Сергия учредили до сорока монастырей, в основном, на севере Руси.

21 июля – празднование Казанской иконы Богоматери

После опустошительного пожара, который казанские

мусульмане считали наказанием, посланным христианам, десятилетней стрелецкой дочери Матрене явилась во сне Пресвятая Богородица и повелела обрести на пепелище чудотворную икону. Девочка отправилась на указанное место, где и нашла икону Божией Матери. По указу Ивана VI на месте обретения образа была выстроена женская обитель, в которой девица Матрена приняла иноческий постриг.

23 июля – день преподобного Антония Печерского

Родился Антоний Печерский в 983 г. недалеко от Чернигова, в местечке Любече. Вернувшись в 1013 г. из Греции, он выкопал себе пещерку близ места, где ныне стоит Лавра. Так возникла обитель Дальние Феодосьевы пещеры, и было положено начало Киево-Печерскому монастырю. В 1069 г. преподобный вы-строил Елецкий монастырь близ Чернигова, но отказался от управления монастырем, поручив это своим ученикам.

24 июля – представление блаженной Ольги, княгини Российской

Княгиня Ольга, жена Игоря Рюриковича, после смерти мужа стала управлять землями Киевскими за своего малолетнего сына Святослава. Крестилась княгиня в Константинополе и всячески способствовала проникновению истинной веры на Русь. Ольга – первая женщина на Руси, причисленная церковью к лику святых.

25 июля – память священномученика младенца Иоанна

Младенец Иоанн был убит вместе со своим отцом Феодором разъяренной толпой, когда христианин Феодор отказался отдать дитя язычникам для принесения в жертву Перуну, славянскому богу грома и молнии.

26 июля – день преподобного Стефана Савваита

Преподобный Стефан Савваит обретался в Иерусалимской обители святого Саввы. Согласно большинству источников, он являлся племянником святого Иоанна Дамаскина. Скончался он в 794 г.

28 июля – праздник святого равноапостольного Великого князя Владимира

Князь Владимир почитается святым и равноапостольным за то, что крестил Русь. Много несправедливостей совершил он на своем веку, но Церковь относит все неблаговидные деяния его к периоду язычества. В 988 г. князь принял христианство и вступил в законный брак с греческой царевной Анной. Из Корсуня он

вывез первых духовных лиц и все необходимое для богослужения, строил храмы, снабжал их утварью и содержал.

31 июля – день преподобного Иоанна многострадального, затворника Печерского

Многострадальный Иоанн около тринадцати лет прожил в пещере, зарытый по самые плечи. Преставился преподобный в 1160 г. Нетленные мощи его почивают по сей день в Антониевой пещере.

1 августа – обретение мощей преподобного Серафима Саровского

Саровское торжество посвящено открытию мощей преподобного Серафима и его торжественному прославлению в сонме святых Русской Церкви. В 20-е гг. нашего столетия мощи чудотворца были отобраны у верующих. Долгие годы об их местонахождении ничего не было известно. Обнаружены святые останки совсем недавно в Казанском соборе Петербурга и в 1991 г. доставлены в Москву. Сейчас мощи находятся в Нижегородской области.

2 августа – Ильин день

Прославился Илия тем, что один победил 450 Вааловых пророков. По велению Господа попросил он царя Ахава созвать пророков и весь народ на гору Кармил, построил жертвенник, положил на него тельца и стал молиться. Господь услышал своего пророка, и ниспал огонь с неба, сжег жертву и даже камни вокруг. Увидя это, народ сказал: «Господь есть Бог!» Бог взял Илию на небо живым. Во время Преображения Иисуса Христа Илия являлся вместе с Моисеем и должен также явиться перед вторым пришествием Христа на землю. Это единственный представитель пророков Ветхого Завета, которого христианский культ признал наравне со своими святыми.

4 августа – день святой Марии Магдалины

Из грешницы сия великая женщина, уверовав, стала ревностной последовательницей Иисуса. То была Мария, из которой Христос изгнал семерых бесов. Чистота вошла в душу, мерзость и скверна удалились, навсегда покинув раскаявшуюся грешницу. В Эфесе Мария Магдалина приняла мученическую смерть.

6 августа – день благоверных князей Бориса и Глеба и преподобного Поликарпа, архимандрита Печерского

После смерти князя Владимира Святополк, усыновленный им, решил воспользоваться тем, что родной сын Борис был отправлен отцом за пределы княжества для отражения нападения печенегов и занять Киевский престол. Узнав о случившемся, Борис отказался идти войной на старшего брата. Но Святополк не верил искренности Бориса и повелел тайно убить его. Бориса не стало. Но существовала еще одна опасность – князь Муромский, Глеб. Правитель отправил в Муром гонцов известить о том, что Владимир болен и желает видеть его. Глеб тотчас же поспешил в Киев. По дороге он был настигнут убийцами.

Преподобный Поликарп за жизнь благородную и праведную был любим великим князем Ростиславом. «Княже!» – часто говаривал преподобный. – «Господь не требует от тебя иных подвигов: делай лишь правду и блюди землю Русскую!»

9 августа – день великомученика Пантелеймона

Родился Пантелеймон в Никомедии во II в. н. э. Обучившись искусству врачевания, принял крещение от пресвитера Ермолая. Всю жизнь он безвозмездно лечил больных. Видя его доброту, люди стали обращаться к нему чаще, что возбудило зависть в других врачах. Они донесли царю Максимиану о распространении веры Христовой, и Пантелеймон был схвачен. Ему строгали тело железными гвоздями, сажали в котел с расплавленным оловом, бросали в воду с камнем на шее, отдавали на растерзание диким зверям, но святой оставался цел и невредим. Тогда разгневанный император приговорил его к казни мечом.

14 августа – Медовый Спас

В первые две-три недели августа отмечали три Спаса: 1 августа по старому стилю – медовый, когда производили откачку меда; 6 августа – яблочный, когда приступали к сбору яблок, и 16 – ржаной (хлебный), в это время распахивали землю под озимь. Праздник соединился с воспоминаниями о произошедшем в этот день крещении Руси. Поэтому 14 августа совершается чин водосвятия – это «Мокрый Спас», или «Спас на воде», когда освящаются все источники: реки, озера, пруды, колодцы. В это же день святили мед.

15 августа – день блаженного Василия, чудотворца Московского

Василий Блаженный, чудотворец Московский, родился и жил в Москве. За святость свою и за то, что правду всем говорил, сказывают, пользовался Василий особым уважением государя

Иоанна IV. Преставился блаженный в 1552 г. Святые мощи его находятся в Москве в Покровском соборе.

16 августа – день Антония Римлянина, чудотворца Новгородского

В Новгород Антоний прибыл в 1106 г. Им была построена церковь Рождества Богородицы, положено основание монастыря. Сия мужская обитель прославилась впоследствии древними, но прекрасно сохраненными иконами и богатейшей ризницей; с 1720 г. здесь находилась семинария с замечательной библиотекой. Скончался Антоний Римлянин в 1147 г., в чине игумена. Мощи его были обретены четыреста с лишним лет спустя – в 1597 г.

19 августа – Преображение Господне. Яблочный Спас

Однажды Христос с учениками поднялся на высокую гору. Пока он молился, Петр, Иоанн и Иаков, расположившись рядом, заснули. Когда же апостолы пробудились, их поразила перемена, произошедшая с Сыном Человеческим: лицо Учителя лучилось неземным светом, и даже одежды его стали ослепительно белыми. Двое вели с Христом беседу: то из Мира Небесного явились к Нему древние пророки. Петру, Иакову и Иоанну дано было созерцать внеземную славу Мессии.

Наименование свое Яблочный Спас носит потому, что до этого времени строго запрещалось есть яблоки. Особенно ревностно соблюдали этот обычай матери умерших младенцев: считалось, если мать до Спаса съест яблоко, то на том свете Господь лишит ее ребенка удовольствия «яблочком поиграть». Со дня Преображения во всей Великой Руси начинали есть фрукты. Плоды приносили в храм, где окропляли святой водой, читали молитвы, благодарили Господа за дары щедрые.

23 августа – память мученика и архидиакона Лаврентия

Лаврентий, юродивый инок, считался целителем всяческих недугов, а особенно глазной боли. Жил блаженный то в доме калужского князя Симеона Иоанновича, то в уединенном месте в двух верстах от города (впоследствии там был выстроен Лаврентьевский монастырь). Круглый год – в жару ли, в холод – Лаврентий не снимал с себя тулупа и грубой рубахи. В 1512 г. к Калуге подступили крымские татары. Силы были неравные, и враги наседали со всех сторон, когда в первых рядах русских войск появился юродивый с топором. Облик его настолько ободрил русскую рать, что она обратила татар в бегство.

28 августа – успение Пресвятой Богородицы

За три дня до кончины Богородица была извещена об этом архангелом Гавриилом и приготовилась к смерти. К этому дню в Иерусалим чудесным образом явились апостолы, проповедовавшие Слово Божие по всему миру. Собравшись вместе, они стали свидетелями тихой кончины Пресвятой Девы. По ее воле тело было погребено в Гефсимании, близ Иерусалима, между могилами ее родителей и Иосифа. А на третий день тела уже не было в гробнице – Господь воскресил Деву Марию.

29 августа – Ржаной Спас

В этот день празднуется перенесение нерукотворного образа Спасителя – полотна, на котором отпечатался лик Христа, когда Спаситель утер им свое лицо. Полотно хранилось в сирийском городе Эдесе. Когда же он был захвачен арабами, византийский император Константин Багрянородный повелел выкупить образ, и в 944 г. святыня была перевезена в Константинополь. День Перенесения называют Ржаным Спасом. На этот праздник пекли пироги из нового хлеба, святили рожь на озимые.

31 августа – память мучеников Флора и Лавра

Братья-каменотесы, жившие во II в. от Рождества Христова, достроив однажды здание для языческого храма, отдали его Господу, водрузив на крыше символ христианской религии – крест. Узнав об этом, правитель подверг Флора и Лавра жесточайшим истязаниям, но те и в муках славили Бога. Тогда братья были брошены в колодец и засыпаны землей.

6 сентября – день святителя Петра, Всея Руси чудотворца

В этот день состоялось перенесение мощей святителя Петра. В 1308 г. он был возведен Константинопольским патриархом Афанасием на престол митрополита Киевского и всея Руси. В 1325 г. святитель переехал из Владимира-на-Клязьме в Москву и повелел князю Ивану Калите выстроить в стенах Кремля собор Успения Богоматери. В строящемся храме митрополит указал место своего погребения. Скончался святой Петр в 1326 г.

8 сентября – сретение Владимирской иконы Пресвятой Богородицы

В 1395 г. на Русь напал Тамерлан. Произошло это накануне Успенского поста. Великий князь Василий Дмитриевич, сын Димитрия Донского, попросил митрополита Киприяна отправить духовных лиц за чудотворной иконой Пресвятой Богородицы. В день Успения Богоматери началось шествие со святыней. В тот же

день Тамерлан увидел во сне грозную женщину, устремившуюся на него с полками. Собрав толкователей, он узнал, эта женщина – заступница христиан, мать Иисуса Христа, русского бога. Тамерлан решил покинуть пределы Руси.

11 сентября – усекновение главы Иоанна Предтечи

Виновницей смерти Крестителя стала жена брата Ирода Великого Иродиада. Мечтая о власти, она соблазнила Ирода, и тот решил на ней жениться. Иродиада была племянницей правителя и женой его брата, и Иоанн Креститель открыто высказывался против беззаконного кровосмесительного брака. Во время празднования дня рождения Ирод, опьяненный вином и зажигательным танцем Саломии, дочери Иродиады, обещал девушке все, о чем бы она ни попросила. По приказу матери девушка потребовала принести ей на блюде голову Иоанна Крестителя.

12 сентября – перенесение мощей святого благоверного князя Александра Невского

Александр Невский родился в 1220 г. Получив весть о том, что иноземцы вошли в Неву, Александр двинулся им навстречу и 15 июля 1240 г. одержал победу. С тех пор князя стали именовать Александром Невским. В дальнейшем князь прославился не только своими победами, но и тем, что выхлопотал у татарского хана освобождение Руси от тяжелой повинности поставлять для татар молодых воинов. Скончался князь в 1263 г. По указу царя Петра Алексеевича мощи святого Александра в 1724 г. были перенесены в Александро-Невскую лавру.

13 сентября – день священномученика Киприана, епископа Карфагенского, и святого Геннадия

Святой Киприан был сыном язычников, занимался адвокатурой, преподавал словесность. На сорок пятом году жизни, изучив досконально Священное Писание, решил принять христианскую веру. Через год после крещения Киприан сделался пресвитером, а еще через год – епископом. Святителем было написано шестьдесят шесть посланий и двенадцать трактатов.

Константинопольский патриарх Геннадий, преемник Святого Анатолия, жил и творил в царствование Льва Великого и отличался ревностным соблюдением всех законов истинной веры.

Праздники переходящие

Святая Пасха

Праздник Христова Воскресения – один из древнейших христианских праздников. Остальные переходящие праздники и памятные дни ведут свой отсчет от Пасхи. Распяли Господа в 30 г. н. э. Произошло это накануне праздника Пасхи. Иудеи отмечали его как день освобождения от египетского рабства. Воскресение же Иисуса Христа пришлось на сам праздник, и день этот запомнился людям лучше, чем дата Воскресения – 9 апреля. По постановлению Первого Вселенского Собора Святая Пасха празднуется в первый воскресный день после весеннего равноденствия и первого мартовского полнолуния. В течение семи дней совершается церковная служба. С праздником Пасхи связана традиция печь куличи, делать пасху, красить яйца и освящать их в храме.

По традиции на Пасху все идут в церковь, приносят туда куличи и яйца для освящения. Яйцо стало обязательным атрибутом Пасхи. Это символ бесконечной цепи рождений и смертей. Ни одно пасхальное торжество не может обойтись без яйца в память воскресения Иисуса Христа.

Пасхальный кулич

Пасхальный кулич готовится за два дня до Пасхи, в четверг. Хорошо испеченный кулич хранится и не черствеет неделю, а то и больше.

Чтобы испечь кулич, необходимо запомнить следующее: сначала готовится опара, затем жидкое тесто или дрожжевая смесь, после этого приготовьте заливку (смесь яиц и молока), далее делайте предварительное первое тесто, потом уже принимайтесь за основное, второе тесто, а когда приготовлено завершающее, третье тесто, можно уже выпекать кулич.

Тесто для куличей замешивается постепенно и последовательно. Его приготовление можно сравнить с тем, как драматург пишет пьесу. Приготовление кулича – это целое искусство. В его создании, как в пьесе, существуют антракты, то есть промежутки времени, когда тесто должно подходить.

Ваш успех зависит еще от того, насколько хорошо вы будете вымешивать тесто. Оно должно быть плотным и волокнистым. Ни в коем случае оно не должно быть рыхлым, как обычное сдобное тесто.

Тесто для кулича очень капризное. Тесто и все его компоненты готовятся в очень теплом месте, где постоянная температура и нет сквозняков, 25 °С – идеальная температура для

кулича.

Тесто нельзя ставить там, где тепло идет снизу. Тесто не будет расти, расползется, и при выпечке получится не кулич, а толстый блин. Духовку обязательно прогрейте, перед тем как туда посадить кулич.

«Русская простота»

100 г дрожжей, 700 г муки, 7 яиц, 1 стакан сахара, 300 г масла, 1/2 стакана молока, ваниль.

Замесите тесто из муки, яиц, масла. Разведите дрожжи в молоке и добавьте их в тесто. Поставьте тесто подходить на ночь в теплое место. Утром тесто еще раз хорошо перемешайте и сложите в формы для выпечки до половины их высоты. Форма должна быть смазана маслом и обсыпана сухарями. Когда положите в нее тесто, дайте ему немного подняться, помажьте сверху яйцом и поставьте выпекать в духовку при средней температуре. Вы узнаете, что кулич готов, когда его корочка будет румяной.

«Три богатыря»

1 кг муки, 3 стакана молока, 100 г дрожжей, 400 г сливочного масла, 200 г сахара, 6 яиц, 200 г изюма, ванилин, 1 ч. л. соли.

Муку насыпьте в кастрюлю и заварите ее горячим молоком. Молоко вливайте понемногу, постоянно помешивая, пока не получится гладкого теста. Тесто будет теплое, добавьте в него дрожжи, разведенные молоком, сахар, яйца, соль, масло. Месите тесто до тех пор, пока не будет отставать от рук. Оставьте его в теплом месте до следующего дня. На следующий день, когда тесто поднимется, положите в него изюм и ванилин. Положите тесто в смазанные формы до половины, дайте немного подняться, смажьте яйцом и выпекайте при средней температуре.

«Солнечные зайчики»

1 кг муки, 100 г дрожжей, 1 стакан сливок, 7 яиц, 300 г масла, 200 г изюма, 1 ч. л. кардамона, 1 мускатный орех.

Дрожжи разведите в сливках, смешайте их с мукой и поставьте опару. Когда опара поднимется, введите в нее яйца, растертые с маслом и сахаром, истолченный кардамон, изюм и мускатный орех. Замесите тесто и снова оставьте подниматься на 1–2 часа. Опять помесите, выложите в смазанные формы, датйте подняться в форме и выпекайте при низкой температуре.

«Вечерок»

1/2 стакана воды, 20 г дрожжей, 2 стакана муки, 5 яиц, 1 стакан сахара, 1 плитка шоколада, сок одного лимона.

Возьмите воду, дрожжи и муку, размешайте их, дайте подняться. Когда тесто поднимется, положите яйца, растертые с сахаром до белого цвета, тертый шоколад и сок лимона. Все это взбейте, дайте еще раз подойти, положите в форму и выпекайте около часа.

«Полянка»

2 стакана молока, 100 г дрожжей, 1 кг муки, 7 яиц, 300 г сливочного масла, 200 г изюма, 2 стакана сахара, миндаль по вкусу.

Взять молоко, дрожжи, половину муки, смешать и дать постоять. Когда масса поднимется, замесить, положив все остальное, и хорошенько вымесить. Если тесто стало отставать от рук, положите в него сбитые белки и изюм, перемесите опять и добавьте остальную муку, дайте подняться и выложите в форму. Когда они поднимутся, смажьте его яйцом, посыпьте натертым миндалем и поставьте в духовку. Вынув из духовки, посыпьте куличи сахарной пудрой.

«Солнечный»

1 кг муки, 6 яиц, 300 г сливочного масла, 100 г дрожжей, 1 ч. л. соли, 100 г сахара, 1 апельсин и цедра одного лимона, 1/2 стакана молока.

Разведите дрожжи в молоке и добавьте к ним половину муки. Дайте опаре постоять в теплом месте около часа. Потом добавьте в нее яйца, масло, соль и сахар. Вымесите тесто и положите натертый на терке апельсин, цедру лимона, соль и сахар. Положите готовое тесто в смазанные формы и дайте немного подойти, смажьте яйцом и выпекайте при средней температуре. Раскатайте тесто толщиной 5 мм и вырежьте утят. Положите на одну фигурку немного джема и накройте второй фигуркой, скрепите их между собой. Смажьте фигурки взбитым желтком и сделайте из изюма глаза. Дайте утятам подойти и выпекайте при температуре 200 °С примерно 15–20 минут.

«Славянский»

Для теста: 10 яиц, 1/2 л молока, 100 г сливочного масла,

100 г маргарина, 1 кг муки, 4 ст. л. подсолнечного масла, 2 стакана сахара, 1/2 л сметаны, 100 г дрожжей; для глазури: 4 ст. л. молока, 1/2 стакана сахара.

Желтки взбейте с сахаром. Маргарин растопите вместе с маслом. Возьмите кастрюлю, смажьте ее бока растительным маслом, вылейте в нее растопленное масло, подогретое молоко, взбитые с сахаром желтки, чуть-чуть посолите и, постепенно добавляя муку, замесите не очень крутое тесто. Перед его готовностью добавьте растительное масло и дрожжи, разведенные в молоке, и посмотрите, не нужно ли еще муки. Месите тесто до тех пор, пока оно не будет отставать от рук. Потом добавьте сметану и еще немного муки и снова вымешивайте. Оставьте тесто подходить на 2–3 часа. Когда оно поднимется, добавьте взбитые белки и опять дайте подойти.

Глазурь нужно готовить только после того, как будут готовы сами куличи, потому что она быстро застывает, где-то в течение 10–15 минут. Для того чтобы приготовить глазурь, нужно в кипящее молоко высыпать сахар и кипятить 7—10 минут.

«Для светлейшего князя»

1 кг муки, 1,5 стакана молока, 6 яиц, 300–400 г сливочного масла или маргарина, 2 стакана сахара, 100 г дрожжей, 1/2 ч. л. соли, 1 стакан изюма, ванилин, немного орехов.

Распустите дрожжи в теплом молоке, добавьте половину муки, предварительно просеянной. Замесите опару и поставьте в теплое место подходить на 2 часа. Когда опара поднимется, добавьте соль, яичные желтки, взбитые с сахаром, ванилин, растопленное масло. Все хорошо перемешайте. Потом добавьте взбитые с сахаром белки, остальную муку и так вымесите тесто, чтобы отставало от рук и от стенок посуды. Чем лучше вы вымесите тесто, тем пышнее будут ваши куличи. Поставьте тесто в теплое место, когда его объем увеличится в два раза, добавьте изюм помытый и просушенный. Можете также положить мелко порезанные цукаты. Тесто перемешайте и положите в формы.

На дно формы положите промасленную бумагу, бока смажьте маслом и посыпьте толчеными сухарями. Если вы хотите, чтобы куличи были пышными, то закладывайте формы на 1/3, а если вы предпочитаете плотные куличи, то на 1/2. Формы с тестом поставьте в теплое место и накройте салфеткой. Когда тесто поднимется на 3/4, смажьте верх взбитым желтком и ставьте в духовку, разогретую до 100 °С. Когда верх поджарится, можно накрыть его смоченной в воде бумагой. Выпекайте куличи при

температуре 200 градусов 50–60 минут. Когда кулич будет готов, остудите его и украсьте верх сахарной пудрой и орехами.

«Пасхальное веселье»

1 кг муки, 300 г сливочного масла, 1/2 стакана молока, 1/2 ч. л. соли, 100 г дрожжей, 5 яиц, 1 стакан сахара, ванилин, 5 ст. л. какао, 2 ст. л. растительного масла для смазки формы.

Просейте муку и сделайте в ней небольшое углубление, в него положите дрожжи, разведенные молоком, растопленное масло, взбитые желтки и половину порции сахара. Хорошо перемешайте, поставьте опару на 5–6 часов подходить. Когда опара будет готова, добавьте в нее муку, сахар, взбитые белки, какао, ванилин. Вымесите тесто, разложите его в смазанные маслом формы, дайте немного подойти и выпекайте 50 минут. Готовый кулич остудите и украсьте сахарной пудрой.

«Андреевский крест»

1 кг муки, 100 г дрожжей, 2 стакана молока, 100 г миндаля, 1 лимон, 200 г изюма, 20 г рома, 200 г масла, 100 г сахара, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла для смазки формы; для глазури: 4 ст. л. молока, 1/2 стакана сахара.

Муку просейте и сделайте посередине углубление, раскрошите туда дрожжи, подмешайте немного сахара, молока и сделайте опару. Накройте опару салфеткой и поставьте в теплое место подходить. Миндаль, натертый на терке лимон, изюм смешайте с ромом и дайте постоять 15 минут. Когда опара подойдет, положите в нее остальной сахар, муку, растопленное масло, соль и замесите тесто. Вымешивайте тесто до тех пор, пока не начнет отставать от рук, а затем дайте еще немного подойти. Теперь добавьте в тесто изюм с ромом и разложите тесто в формы на 1/3 часть, дайте подойти, смажьте яйцом и выпекайте 50–60 минут.

Пока куличи пекутся, приготовьте глазурь. В кипящее молоко потихоньку высыпьте сахар и кипятите 7—10 минут. Когда куличи будут готовы, остудите их и покройте глазурью. На глазури, пока она не застыла, выложите миндальными орехами Андреевский крест.

«Венок»

Для теста – 300 г муки, 30 г дрожжей, 50 г сахара, 1/2 стакана молока, 1 щепотка соли, 50 г маргарина; для начинки – 200 г жареного миндаля, 125 г сахара, 50 г корицы, ванилин, 5 ст.

л. молока, 2 ст. л. рома; для подливки – 150 г сахарной пудры, немного лимонного сока.

Муку высыпьте на стол и посередине сделайте углубление, добавьте дрожжи, 1 ч. л. сахара и половину теплого молока и смешайте с небольшим количеством муки. Затем смешайте остальные составляющие и вымешивайте до тех пор, пока тесто не будет отставать от рук. Накройте тесто салфеткой и дайте постоять в теплом месте около 30 минут. Раскатайте тесто размером примерно 30 × 40 см.

Корицу, миндаль, сахар, ванилин смешайте с молоком и ромом, а затем намажьте этой смесью раскатанное тесто. Скатайте рулет и соедините его концы так, чтобы получился круг. Дайте еще немного подойти и поставьте в предварительно разогретую до 200 °С духовку. Не забудьте смазать противень жиром. Пирог будет готовиться около 40–50 минут. В это время приготовьте подливку из сахарной пудры и лимонного сока. Достаньте пирог из духовки, охладите и полейте.

«Петрушка»

500 г муки, 25 г дрожжей, 1/4 литра молока, 50 г маргарина, 1 яйцо, 1/2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. перца, 1/4 ч. л. муската, кориандр по вкусу, 1 пучок петрушки, 1 ст. л. молока.

Муку положите в глубокую посуду, сделайте углубление и положите туда дрожжи, добавьте теплое молоко и смешайте с мукой, а затем поставьте в теплое место подходить. Размягченный маргарин, яичный белок и пряности хорошо перемешайте. Эту смесь и мелко порезанную петрушку смешайте с тестом, которое должно после этого еще подойти. Тесто раскатайте и разрежьте на три равные полоски, которые надо заплести в косичку. Концы косички смочите водой и соедините. Этой косичке нужно еще немного постоять. Яичный желток смешайте с молоком и помажьте пирог. Выпекайте в духовке при 180 °С 35 минут. Очень хорош этот пирог с маслом на пасхальный завтрак.

Пасхи «Благовест»

200 г творога, 3 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан молока, 50 г масла.

Смешивайте яйца и сахар до тех пор, пока масса не загустеет. Потом добавьте в эту смесь масло и творог и размешайте до однообразной массы.

«Светлое воскресенье»

200 г творога, 300 г сливочного масла, 200 г сметаны, 200 г сахара, ваниль, корица, миндаль по вкусу.

Все смешайте и оставьте на ночь. Утром выложите в формы и поставьте в холодильник. Вместо сметаны можете взять сливки.

«Маковка»

3 л молока, 2 стакана сметаны, 2 яйца, 50 г сахара

Молоко поставьте в духовку, и пусть оно томится до тех пор, пока не сделается красным. Для этого почаще опускайте пенки вниз. После этого выньте молоко из духовки, остудите, влейте в него сметану и оставьте их в теплом месте примерно на один час, чтобы закисло. Как только появится сыворотка, перелейте все в салфетку и повесьте в холодном месте, чтобы стекла сыворотка. Теперь добавьте два яйца и сахар. Ваша пасха готова.

«Купеческая»

2 стакана сливок, 2 стакана сметаны, 2 стакана молока, 1 яйцо, сахар по вкусу

Сметану, сливки и молоко смешайте и поставьте в духовку. Когда получится творог, вылейте смесь в салфетку и дайте стечь сыворотке. Получившуюся массу хорошенько перетрите, добавьте в нее сахар и соль по вкусу.

«Сударушка»

200 г творога, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 2 вареных яйца, ваниль.

Творог перетрите через сито, отдельно смешайте масло, ваниль и сахар. Теперь все смешайте, постепенно добавляя яичные желтки, выложите в форму.

«Изюминка»

200 г творога, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 200 г изюма.

Сначала соедините масло с сахаром и перетрите их. Теперь добавьте к этой массе творог и изюм и все тщательно перемешайте.

«Весенняя»

1 стакан сметаны, 1/2 стакана сахара, 50 г масла, 3 яйца, 1 плитка шоколада, ваниль.

Яйца разотрите с сахаром, добавьте туда ваниль и тертый шоколад. Эту смесь поставьте на плиту и подогревайте до тех пор, пока шоколад не разойдется. Остудив массу, смешайте ее со сметаной, маслом и творогом. Положите пасху в холодильник, чтобы она остыла.

«Добрая»

400 г творога, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 100 г сахара, ваниль, 1/2 стакана сливок.

Творог, масло, яйца и сахар тщательно перемешайте и поставьте под пресс. Когда отойдет сыворотка, добавьте свежие сливки и ваниль. Пасху выложите на тарелку и придайте ей форму полумесяца.

«Бутончики»

200 г творога, 50 г масла, 100 г малины или 50 г малинового варенья, 1/2 стакана сахара, 1 яйцо, 1/2 стакана сметаны.

Творог перетрите с сахаром, маслом и сметаной. Потом добавьте яйцо и малину. От малины получается великолепный розовый цвет пасхи.

«Царская»

2 л молока, 100 г сливок, лимонная кислота, 50 г сливочного масла, 50 г сахара, ваниль, 3 яйца, 200 г творога, 100 г фиников, 100 г вишни.

Сначала вскипятите молоко, отставьте на край плиты, добавив лимонную кислоту. Когда молоко свернется и образуется творог, возьмите салфетку, положите туда массу и дайте стечь сыворотке.

Когда творог будет готов, разотрите сливочное масло с сахаром, добавляя ваниль и яйца. Теперь смешайте творог с маслом и положите финики, вишню и взбитые сливки. Все осторожно перемешайте и выложите в формы.

«Тайна»

400 г творога, 2 стакана сливок, 1 ст. миндаля, 1 ст. сахара

Творог хорошенько перетрите, добавьте сливки и положите массу под пресс. Миндаль очистите, перетрите так, чтобы не было крупинок, добавляя понемногу воды. К истолченному миндалю прибавьте сахар, разотрите и всю смесь поместите под пресс. Ваша пасха будет готова через 10 часов.

«Восточные сладости»

400 г творога, 100 г сахара, 3 яйца, 50 г сливочного масла, 1 стакан фисташек, 1 стакан сливок, ваниль

Творог отпрессуйте, соедините его с сахаром и ванилью. Потом добавьте сливочное масло, яйца и фисташки, предварительно нарубленные. Всю массу хорошенько смешайте, выложите на блюдо и полейте сметаной.

«Наливные яблочки»

300 г творога, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, ваниль, 2 яблока, 1/2 стакана сахара.

Перетрите творог с маслом и сахаром, добавьте яйцо, ваниль и натертое на терке яблоко.

«Звезда»

1 кг творога, 1 стакан сметаны, 200 г сливочного масла, 2 ч. л. соли, 1/2 стакана сахара, цедра одного лимона, ваниль, миндаль

Творог перетрите через сито, добавьте в него сметану, сливочное масло, соль, сахар. Все хорошо перемешайте, так, чтобы не было ни одного комочка, все сложите в салфетку и поместите под пресс. Через сутки выложите на блюдо и добавьте цедру лимона, ваниль и миндаль.

«Нежность»

500 г творога, 200 г сахара, 4 яйца, 100 г масла, 1 апельсин и 50 г изюма.

Сначала разотрите творог, к нему добавьте немного сахарной пудры, затем масло и сметану. Основную часть сахара разотрите с белками добела. Сахарно-яичную смесь соедините с творожно-масляной. Теперь добавьте изюм и натертый апельсин.

Следующий рецепт порадует всех домашних, но особенно детей, ведь это настоящая корзинка, в которую можно складывать

пасхальные яйца. Кроме того, это прекрасный подарок в праздничный день Пасхи.

«Плетеная корзина»

1 кг муки, 40 г дрожжей, 80 г сахара, 2 стакана теплого молока, 50 г масла, 2 яйца, 1 ч. л. соли, цедра одного лимона, 3 желтка, 20 г сахарной пудры, 2 ст. л. растительного масла для смазки противня.

Муку просейте и сделайте посередине небольшое углубление, в которое положите дрожжи, разведенные в теплом молоке, сахар, масло, яйца и соль. Вымешивайте тесто до тех пор, пока оно не станет отставать от рук. Поставьте тесто в теплое место на ночь для того чтобы подошло.

Готовое тесто разделите на 25 равных части. 20 частей скатайте в валики, из которых сплетите решетку. Теперь возьмите миску из жаростойкого материала, смажьте ее маслом и оберните миску решеткой из теста, лишнее тесто срежьте. Две части теста скатайте в валик длиной 40 см, сложите вдвое и скрутите спиралью – это будет основанием для вашей корзинки. Теперь нужно сделать ручку. Для этого скатайте еще три валика и оплетите ими согнутую проволоку. Смажьте корзинку взбитыми желтками и поставьте в разогретую до 220 ˚С духовку.

Выпекать корзиночку нужно в течение 50 минут. Если она начнет подгорать, но не будет пропекаться, оберните все детали пергаментной бумагой. Для соединения деталей корзинки разотрите сахарную пудру с водой в густую помаду.

В такую корзиночку можно положить все что угодно, но лучше всего в ней будут смотреться, конечно же, пасхальные яйца.

Традиция красить яйца возникла задолго до христианства. Еще у римлян существовал добрый обычай посылать друг другу окрашенные яйца в качестве подарка или поздравления. Христиане ввели особую символику: яйца, окрашенные в красный цвет, символизируют кровь Христа.

Существует легенда: 7 иудеев после смерти Христа собрались на пир. По случайному совпадению на столе среди прочих блюд оказались вареные яйца и курица. Кто-то вспомнил про распятого Иисуса и сказал, что он, по поверью, должен воскреснуть на третий день. На что хозяин дома провозгласил: «Он воскреснет, если курица оживет, а яйца станут красными». Тут же стало, как он сказал. Иудеи разнесли весть по всему городу. Многие тому поверили. И лишь один странник заметил, что прав был Сын

Божий: тому, кто верит, чудеса не нужны.

Разные народы – разные легенды. Поляки, например, верят, что это Дева Мария раскрасила яйца в разные цвета, чтобы развлечь божественного младенца. Поэтому поляки на Пасху окрашивают яйца не только в красный цвет.

А в Австрии пасхальные яйца красят в зеленый цвет. В этой стране зеленый цвет символизирует Весну и Надежду. Шведы предпочитают желтый – цвет золота. Но самый распространенный цвет пасхальных яиц все-таки красный. С чисто практической стороны окрашивать яйца в красный цвет проще всего. Для этого во всех странах используют луковую шелуху. В наши дни яйца украшают рисунками, росписью и даже специальными наклейками.

Неделя Мытаря и Фарисея

Слово «неделя» в названии праздников употребляется в значении слова «воскресенье». Этот воскресный день празднуется за 70 дней до Пасхи. Притча о фарисее, возвышающем достоинства свои, и мытаре, искренне кающемся в своих грехах, рассказывает о том, что искреннее покаяние способно дать прощение и не менее важно для Господа, чем жизнь праведная, ибо «всякий, возвышающий сам себя, унижен будет, а унижающий себя возвысится». В этот день начинается приготовление к Великому посту. С помощью молитв и песнопений верующие стараются приблизиться к Господу, стать добрее по отношению к другим людям и строже к себе.

Неделя блудного сына

На следующей неделе в церкви читают притчу о блудном сыне. Притча эта не столько история одного человека, сколько повествование о блужданиях в темноте всего человечества. Возвращайтесь в дом отчий; Господь терпеливо ожидает каждого, кто желает вернуться к Нему, раскаиваясь искренне. Он любит каждого, и каждый Ему одинаково дорог. Найдите только верную дорогу к царству Света.

Неделя мясопустная и сыропустная

Новая неделя посвящена Суду Иисуса Христа над людьми. Пророки Ветхого Завета провозгласили наступление Великого Суда Божия, который должен очистить, изменить к лучшему наш несовершенный мир. Грехи людей непременно повлекут за собой возмездие. Неделю о Страшном Суде именуют также мясопустной. Великий мясопуст наступает через 14 дней после Недели мытаря и фарисея. А называется это воскресение так потому, что им заканчивается время мясоеда, начавшееся в день Рождества.

Понедельник после Великого Мясопуста был первым днем сыропустной недели, масленицы. Называется он «встреча».

Вторник – «заигрыши». С этого дня шли народные гулянья.

Среда – «лакомка».

Четверг – «разгул».

Пятница – «тещины вечорки». Зять идет к теще на блины, а та ухаживает за ним, старается угодить.

Суббота – «золовкины посиделки». На этот раз муж ведет женину родню к своей сестре.

В воскресенье провожают масленицу. Последний день недели – прощеный. Люди, встречаясь, просят друг у друга прощения, чтобы поститься потом с легким сердцем. Ведь пост – это не только воздержание от скоромной пищи; прежде всего это духовное очищение. А дело Божие нельзя совершать, не примирившись со своим ближним.

Великий Пост (Четыредесятница)

Смысл поста в том, чтобы научить людей смирению. Ведь смирение не значит безволие, бесхарактерность, униженность. Смирение – это мудрость житейская и духовная, это умение видеть свои слабости, свои недостатки, это избавление от ложной успокоенности.

Первое воскресенье поста называется Неделей торжества православия. День этот связан с воспоминаниями о победе Вселенской Церкви над иконоборчеством.

Третье воскресение поста посвящено Кресту Господню. Это Крестопоклонная неделя, когда необходимо напомнить верующим о спасительном даре искупления грехов человеческих.

В четвертую неделю поста празднуется память преподобного Иоанна Лест-вичника, жившего в VI в. у горы Синай. В двадцать лет Иоанн принял иночество, последние четыре года жизни был

игуменом синайской обители. Умер он около 649 г. В дни поста Церковь призывает верующих стремиться, подобно преподобному Иоанну, к духовным высотам, отречься от земной суеты.

В пятое воскресенье поста в храмах проходит служба в память о Святой Марии Египетской. Двенадцати лет от роду Мария покинула родной дом и предалась блудной жизни. Однажды, оказавшись в Иерусалиме в праздник Воздвижения Креста Господня, женщина из любопытства решила побывать в церкви. Но в храм войти не смогла. Мария испугалась, осознав Волю Всевышнего, раскаялась в грехах своих и ушла в иудейскую пустыню, где сорок лет прожила в посте и молитве. Святая считается покровительницей раскаявшихся блудниц и блудников и судьей тех, кто каяться не желал.

Лазарева суббота

День этот посвящен последнему великому чуду, сотворенному Христом, – воскрешению Иисусом Лазаря. Воскрешение Лазаря должно было подготовить апостолов к пасхальной тайне.

Вербное воскресенье (Вход Господень в Иерусалим)

День этот посвящен празднованию торжественного въезда Христа в Иерусалим на осле, считавшемся на Востоке символом мира. В храмах в знак предвозвещения Пасхи поются воскресные молитвы. До обедни совершается Крестный ход. В церковь приходят с веточками вербы – вестницами весны. Вербой украшают дома и храмы. Освященную, ее оставляют в доме до следующей весны, и тогда удача и благополучие будут сопутствовать весь год. Освященной вербе приписывались целебные свойства. Считалось также, что присутствие вербы надежно защищает дом от всякой нечистой силы.

Страстная седмица

В первые три дня Страстной седмицы Церковь вспоминает последнее пребывание Господа в Иерусалиме.

Великий четверг

Это день памяти Тайной Вечери, последний день земной свободы Христа, день предательства Иуды Искариота и прощения

его. День Тайной Вечери называют чистым четвергом. В доме все моется, чистится, стирается. Необходимо и самим искупаться. В чистый четверг вместе с потом и грязью смываются грехи.

Красная Горка

Это следующее после Пасхи воскресение. На Красную Горку катали яйца, чтобы жизнь была лучше. Яйцо – символ жизни, символ духовного обновления и богатства, прибыли. Ведь чем больше чистых душ в семье народится, тем богаче будет дом.

Фомина неделя

Вторая по воскресении Христовом неделя носит название Фоминой. В храмах читают о сомнениях апостола Фомы и о желании его видеть Восставшего из гроба. На вторник этой недели приходится Радуница – день поминовения усопших. Православные христиане после заупокойной литургии и панихиды отправляются на могилы родных и близких с тем, чтобы возвестить им пасхальную радость.

Неделя жен-мироносиц

Третье воскресенье после Пасхи посвящено памяти женщин, которые были с Господом на лобном месте, проводили погребальную процессию до пещеры в саду и первыми обрели радость Воскресения Христова.

Преполовение Пятидесятницы

От Пасхи до Троицы проходит пятьдесят дней. Преполовение Пятидесятницы является серединой между первым пасхальным днем и днем Пресвятой Троицы. Отмечается праздник в среду четвертой недели после Христова Воскресения. В этот день Церковь вспоминает приход Спасителя в Иерусалимский храм в преполовение ветхозаветного праздника и Его учение, в котором Христос убедительно показывает Свое Божество и единосущность Богу Отцу и Святому Духу, вследствие чего устанавливается духовная связь праздников Пасхи и Троицы.

Неделя о расслабленном

В четвертое после Пасхи воскресенье рассказывается об одном из чудес, совершенном Христом, об исцелении расслабленного в городе Капернауме.

Неделя самарянки

Пятый воскресный день посвящен самарянке, которой Господь говорил о религии духа и истины, не ограниченной пределами какого-либо одного места или народа.

Вознесение

Вознесение празднуется в четверг шестой седмицы, на 40-й день после Пасхи. После пасхальных событий ученики Христа еще не вполне ощутили все их значение. Они вернулись из Иерусалима в Галилею, и там Господь не раз являлся им, то на горе, то на берегу озера. Но земной путь Мессии был завершен, и ученикам самим предстояло проложить дорогу Благой Вести. Сын Человеческий явился перед ними на одном из галилейских холмов и изрек волю свою. Шел 40 день после Его воскресения.

Неделя о слепом

В шестое воскресение после Пасхи в храмах ведется служба об исцелении Иисусом Христом слепорожденного.

Неделя святых отцов

В седьмое воскресение после Пасхи прославляются святители, утвердившие учение Церкви на семи Вселенских Соборах.

Троицо-седмицкая неделя

Это неделя после Вознесения перед Троицей, на седьмой неделе после Пасхи. Дни седмицкой недели называются:

– Задушные поминки (вторник). Считалось, будто покойники в этот день вспоминают о старой жизни и бродят по кладбищам. Поэтому в этот день несли на кладбище венки и справляли на могилах поминки: ели и выпивали прямо на могиле, оставляли разбитые яйца и блины.

– Семик (четверг). В начале седмицкой недели две-три девушки шли в лес выбирать березки для обряда. А в четверг девушки завивали ветви в венок у одной березы, сплетали макушки или ветви берез попарно, а потом целовались через венок (кумились) и обменивались какими-нибудь вещами: нательными крестиками, платками, кольцами.

– Кличальная суббота. Считали, что в этот день русалки бегали по полю, пели песни, а могли поймать человека и защекотать его насмерть. Поэтому вечером поселяне собирались на полях, пели песни, а с наступлением ночи прогоняли русалок. На рассвете купались в реке, не боясь русалок. В этот день усмиряли водяного дедушку, который, встревоженный появлением русалок, в полночь начинал поднимать воду.

Пятидесятница (день Святой Троицы)

Праздник отмечают в восьмую неделю после Пасхи. День Пятидесятницы тридцатого года считают истинным началом истории Церкви. Бог-Отец положил ей основание в Ветхом Завете, Бог-Сын по Слову Его создал Церковь сию чрез земное Свое воплощение, и Дух Святой царит в ней. Поэтому праздник рождения Церкви именуют днем Святой Троицы. Накануне Пятидесятницы совершается поминовение усопших. День этот носит название Троицкой субботы. На Троицу полы в церквях и домах устилали травой и цветами.

Духов день

Первый понедельник после Пятидесятницы называют Духовым днем. Церковь возносит благодарение животворящему Духу Господню, который излил благодать Свою на ее чад. В подтверждение, что благословение Божие неиссякаемо, первая неделя после Троицы посвящена памяти всех святых.

Глава VIII
Домашнее консервирование

Начало – половина дела

Любые продукты имеют свойство портиться. Причиной порчи является деятельность микроорганизмов – плесени, дрожжей, микробов, а также ферментов. Микроорганизмы – мельчайшие живые существа, которые нельзя разглядеть невооруженным глазом. Увидеть можно только скопления микроорганизмов – например, плесень. При благоприятных условиях бактерии, плесень и дрожжи размножаются очень быстро. За несколько часов из нескольких микробов могут образоваться миллионы живых клеток. Микроорганизмы не развиваются на плодах и овощах, имеющих кислотность. Плесень и дрожжи, напротив, хорошо развиваются в кислой среде. Они-то и вызывают порчу кислых плодов.

Для консервирования подходят плоды и овощи, которые имеют естественную кислотность. Если она небольшая, применяют органические пищевые кислоты – уксусную, лимонную, винно-каменную.

Что касается ферментов, сложных веществ, которые содержатся в растительных и животных организмах, то они разрушаются при температуре выше 60 ˚С.

Существует много способов заготовки впрок. Соление и квашение, маринование и копчение, использование холода. Надежный способ сохранения плодов и ягод – приготовление из них варенья.

Посуда для консервирования

Бочки и кадки

Это самая удобная тара для соления, квашения, маринования овощей и плодов, хранения вин. В нихтак же можно мыть сырье и вымачивать.

Бочка – деревянное или металлическое цилиндрическое вместилище с двумя днищами и выгнутыми боками. *Кадка* – бочка с одним днищем и прямыми боками. В бочке сорок ведер, около 480 л. Самые распространенные виды бочек и кадушек (это небольшие кадки) содержат от 2 до 20 ведер (15—150 л).

В бочках солят овощи, грибы и прочее в том случае, когда рассчитывают на длительный срок хранения. Кадушки используются для солений, которые намереваются употреблять по мере их готовности.

Подготовка бочек и кадок

Новые бочки (кадки) вымачивают в течение 2–3 недель, меняя каждые 3 дня воду, чтобы удалить из древесины дубильные вещества. Цель считается достигнутой, если вода перестает окрашиваться.

Новую бочку можно вымочить и другим способом. Например, заполнить кипятком до половины, положить в него кальцинированную соду – 2,5 г на 1 л емкости. Воду в бочке надо взболтать, чтобы дубильные вещества лучше растворились. Всего на вымачивание бочки этим методом потребуется 10 минут. После этого бочку многократно промывают холодной водой, пока она не перестанет окрашиваться.

Использованные бочки прежде всего необходимо проверить на прочность, удалить прежние запахи. Их надо вымыть и замочить в хлорной извести, взяв 0,5 кг на ведро воды. Через час промыть горячей водой. Закончить процедуру следует, ошпарив бочку кипятком, для чего вливают несколько ведер кипятка, в который кладут можжевельник, мяту или луговое сено. Бочку прикрывают мешком, дают остыть. Потом снова промывают.

Процедура подготовки бочки необходима, чтобы предотвратить соления от порчи.

Можно внутреннюю поверхность бочки покрыть парафином. Делается это после просушки. Парафин расплавляют и наносят щеткой.

Банки, бутыли, бутылки

Универсальная тара для консервированного сырья – стеклянные банки. Между банкой и металлической крышкой помещают резиновую прокладку, охватывающую бортик стеклянного корпуса. Металлическая крышка закатывается с помощью закаточной машинки. Стеклянные крышки, изготовленные из толстого стекла, не требуют закатки, а закрепляются хомутиком. Для герметичности используется резиновое кольцо.

Для соусов, кетчупов, соков используют бутылки, можно взять винные и пивные. Для приготовления вина требуются бутыли с широким горлышком.

Новую посуду из стекла перед использованием обрабатывают теплым раствором хлорной извести при температуре 40–45 °С в течение 10 минут. Для приготовления раствора нужно взять 500 г хлорной извести на ведро воды. Раствор отстаивают в течение суток, затем жидкость сливают, разбавляют водой – 1:10, нагревают до 45 °С. Банки, обработанные хлорной известью, промывают водой снаружи и внутри, потом ополаскивают сначала теплой, потом горячей водой.

Использованные банки следует обработать в 3 %-ном растворе кальцинированной или каустической соды (300 г на ведро воды). Затем тщательно промывают, ополаскивают теплой, потом горячей водой.

Крышки

Для консервирования кислых плодов и ягод, а также имеющих интенсивную окраску, нельзя использовать белые крышки из нелакированной жести, покрытые оловом. Олово имеет свойство растворяться. При этом оно придает неприятный привкус консервам и фиолетово-черную окраску. Перед употреблением крышки следует прокипятить в воде.

Закаточная машинка

Закаточные машинки продаются в хозяйственных магазинах. Пользоваться ими просто. На банку, стоящую на столе, накладывается крышка с уложенным в нее резиновым кольцом. Затем устанавливают закаточную машинку, прижимая ее левой ладонью к крышке. Правой рукой медленно поворачивают рукоятку с роликом, который прижимает крышку к краю банки. Достаточно 2–3 прокруток, чтобы достичь цели.

Кастрюли

Любой хозяйке необходимы кастрюли: большие – для бланширования, высокие с крышкой – для стерилизации.

Корзина

Корзина нужна для бланшировки овощей, фруктов и ягод. Ее диаметр должен быть несколько меньше диаметра кастрюли для бланширования.

Дуршлаг

Этот предмет кухонной утвари необходим при консервировании, чтобы откидывать на него сырье в процессе консервирования, а также для бланширования овощей и плодов.

Таз

Необходим для варки варенья, приготовления мармеладов, джемов, салатов. Это может быть таз из латуни или эмалированный.

Литровая кружка

Кружка емкостью 1 л служит в качестве мерила жидкостей – рассола, сиропа, воды.

Ножи

Ножей должно быть несколько: нож из нержавеющей стали для резки плодов; нож для чистки кожицы; ложечкообразный нож, для того чтобы выбирать сердцевину фруктов, овощей.

Остальной мелкий инвентарь

Сюда надо отнести приспособления для удаления косточек, шинковку, терку для овощей, мясорубку, пробки, половники, кухонные ложки, деревянные шпильки, деревянные кружки, чистый камень, который кладут в качестве гнета, чистые салфетки.

Виды подготовительных работ к процессу консервирования

Мойка

Основной принцип консервирования – соблюдение чистоты. Все сырье обязательно тщательно промывают, удаляя землю, песок, некоторые микроорганизмы, находящиеся на поверхности плодов, ягод, овощей, а также яды, если растения подвергались обработке защитными средствами от вредителей.

Удобно мыть плоды и овощи, поместив их в корзину, которую погружают в воду, налитую в ведро, кадку, ванну и т. д. При мытье плодов кожица частично повреждается, поэтому вымытые плоды сразу же чистят, измельчают и перерабатывают. Сильно загрязненные продукты сначала замачивают. Воде надо дать обязательно стечь, в иных случаях сырье перед переработкой просушивают.

Сортировка

Перед консервированием плоды, ягоды, фрукты тщательно отбирают, удаляя испорченные – битые, мятые, загнившие, подмороженные, с пятнами, перезрелые, недозрелые. Часто рецептура требует, чтобы овощи и плоды были одинакового размера. Отобранное для консервирования сырье должно быть однородным по качеству, степени зрелости, величине, окраске.

Очистка

При очистке удаляют загрязненные и загнившие части плодов, срезают верхние зеленые части, нижние и боковые корешки, кожицу, сердцевину, семена, семенники, косточки, плодоножки, чашелистики и т. д. Обязательно очищают все корнеплоды, лук, чеснок, капусту.

Часто плоды режут на половинки, четвертинки, дольки и т. д. Очищенное сырье выкладывают в эмалированную посуду с водой.

Бланширование

В переводе с французского это слово означает белить, отбеливать. Смысл этой процедуры состоит в ошпаривании овощей и фруктов кипятком. Часто их кипятят несколько минут в воде или соленом растворе с добавлением лимонной кислоты. Некоторые овощи бланшируют до готовности – варят.

Бланширование – важный процесс. От него зависит качество продуктов.

После бланширования сырье извлекается из воды и охлаждается проточной водой. Однако опытные хозяйки считают, что лучше всего погружать овощи в корзине или нитяной сетке в холодную воду, потому что под проточной водой из них вымывается больше питательных веществ.

В процессе бланширования укрепляются ткани и вытесняется из продуктов воздух. Время бланширования, указанное в рецепте, следует соблюдать точно, иначе продукты могут развариться, ухудшатся их вкусовые качества. Недодержанные овощи и фрукты темнеют.

Запекание

Некоторые овощи (баклажаны, перец болгарский), айва, яблоки с целью придания им мягкости запекаются. Запекают плоды на железном листе, противне, сковороде.

Время запекания разное для каждого вида сырья. Сладкий перец, например, запекают 10–15 минут, баклажаны – 15–30, яблоки – 10–15 минут.

Пастеризация

Для лучшей, более длительной сохранности консервированного сырья производят пастеризацию или стерилизацию консервированных овощей, фруктов, соков, маринадов, компотов. Пастеризация производится при температуре 70–80 °С, т. е. при температуре меньше 100 °С. Пастеризацию применяют в тех случаях, когда не предусматривается длительное хранение консервированных овощей и фруктов. Пастеризации подвергаются овощи, фрукты и ягоды, которые во время стерилизации развариваются в самое короткое время, – абрикосы, виноград, огурцы, патиссоны и т. д. Продолжительность пастеризации длится от 10 до 60 минут и зависит от температуры нагревания и величины банки: чем выше температура, тем меньше времени требуется для прогревания

продукта, и наоборот.

Далеко не все микроорганизмы, находящиеся на плодах, погибают. Поэтому хранить пастеризованные овощи и фрукты следует при температуре от 0 до +5 ˚С тепла.

Пастеризуют консервированные продукты в следующем порядке. Банки, наполненные на 1,5–2 см ниже верхнего края, закатывают и проверяют на герметичность. Банки с этой целью помещают в кастрюлю и заливают водой немного выше крышки банки. Ставят кастрюлю на огонь и нагревают. Появившиеся пузырьки воздуха, которые будут выходить из-под крышки, свидетельство того, что банки закрыты негерметично. Их вынимают, закатывают во второй раз и снова ставят для пастеризации в кастрюлю. При достижении нужной температуры огонь убавляют, поддерживая его на одном уровне.

Стерилизация

Этот процесс производится при температуре 100 ˚С и выше. Подготовленные овощи, уложенные в банки, уже в заливке ставят в кастрюлю, таз или ведро. На дно посуды предварительно надо уложить деревянную или металлическую решетку. Уровень воды в посуде для стерилизации должен быть ниже верхнего края банки на 3 см. Температура воды, налитой в стерилизатор, должна быть на 15–20 градусов выше, чем в банке, и не менее 30 ˚С. Банки накрывают крышками, не закатывая. Иначе крышку сорвет образующееся избыточное давление.

Вода в стерилизаторе не должна бурно кипеть. В случае, когда температура воды должна быть выше 100 градусов, в воду добавляется соль.

Огонь после погружения банок в воду прибавляется, воду в кастрюле доводят до кипения. Время стерилизации отсчитывается с момента закипания воды в кастрюле. Пол-литровые и литровые банки стерилизуют не более 15 минут, трехлитровые – не более 20 минут.

Жидкие продукты стерилизуют 10–15 минут, густые – до двух и более часов.

Банки после стерилизации можно быстро охладить, постепенно доливая в кастрюлю, в которой происходила стерилизация, холодную воду. Излишки воды отливают. Воду подливают до тех пор, пока температура воды не снизится до 40–45 ˚С.

Стерилизация паром

Суть процесса в том, что пар, образующийся при закипании воды, прогревает банки и содержимое в них. При этом воды

наливают в стерилизатор – кастрюлю, таз, ведро – столько, чтобы уровень ее не превышал высоты металлической или деревянной решетки, на которую ставят банку. Время, необходимое для стерилизации паром, – 10–15 минут.

Укладка и заливка

Овощи или фрукты укладывают в посуду насыпью или рядами. Следует обратить внимание на окраску плодов. Не рекомендуется сочетать плоды светлых тонов с плодами, имеющими свойство «линять», – вишней, яблоками, абрикосами.

Укладывать надо плотно и в то же время так, чтобы плоды или овощи не помялись.

Заливают маринады, сиропы, заливки при температуре не ниже 95 °С.

При стерилизации банки пол-литровые и литровые наполняют плодами, овощами и заливкой на 1,5–2 см ниже верхнего края банки, трехлитровые – на 5–7 см. Если заливку разливают по банкам горячей, банки наполняют до верхнего края горлышка.

Соленья, маринады, консервы

Способы заквашивания капусты

Простой способ заквашивания капусты

Капуста, морковь – произвольно; на 1 л рассола – 1 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара.

Нарезать капусту и морковь, смешать, сложить в кастрюлю, залить раствором холодной воды с сахаром и солью. Оставить кастрюлю в теплом месте на 2–3 дня, затем отжать, сложить в удобную посуду, положить небольшой гнет и поставить на холод.

Квашеная белокочанная капуста

10 кг капусты, 1 стакан соли, 1 кг моркови, 12–15 лавровых листочков, 1/2 стакана перца горошком.

Очистить капусту от листьев, хорошо ее вымыть, нашинковать, перетереть с солью. Смешать с натертой на крупной терке морковью, лавровым листом и перцем. Положить в стеклянную или эмалированную посуду, утрамбовать, положить груз. Капусту должен покрывать сок. Через несколько дней проткнуть капусту деревянной палочкой, чтобы вышли газы. Капуста готова к употреблению через неделю.

Капуста «Провансаль»

Морковь, капуста, чеснок – произвольно. Для рассола: на 1 л воды – 2–3 ст. л. сахара, 0,5 стакана подсолнечного масла, 1 стакан 6 %-ного уксуса; специи: лавровый лист, мята, корица, перец горошком

Нашинковать капусту и морковь, растереть чеснок. Уложить в кастрюлю, плотно утрамбовать, залить рассолом, прокипяченным вместе со специями: лавровым листом, мятой, корицей, перцем. Держать в течение одних суток при комнатной температуре. Поставить на холод. Через сутки можно употреблять.

Квашеная капуста в рассоле

На 3 кг капусты – 400 г моркови; на 1 л воды – 1,5 ст. л. сахара, 2 ст. л. крупной соли.

Капусту нашинковать, натереть морковь на крупной терке. Сложить в стеклянные банки не до краев. Залить рассолом. Поставить в теплое место. Растворить соль в воде. Залить этим рассолом капусту доверху. Через 2–3 дня проткнуть капусту деревянной палочкой, дав выход скопившимся газам. На третий день слить рассол, растворить в нем сахар. Перемешать капусту, залить этим рассолом. Выдержать капусту в тепле, вынести затем на холод.

Капуста, квашенная в бочках

На 10 кг очищенной капусты – 10 шт. моркови, 8—10 яблок, 1 стакан клюквы или брусники, 2 г тмина, 250 г соли

Плотные кочаны очистить, срезать кочерыжки, удалить верхние листья, промыть, дать стечь воде. Разделить каждый кочан на 4 части. Мелко нашинковать(без кочерыжек), добавить нарезанную морковь. Положить в капусту яблоки, клюкву (бруснику), тмин.

Кадки тщательно вымыть и ошпарить, положить на дно слой капустных листьев. Перетереть нарезанную капусту с солью в эмалированном тазу и уложить в кадку, утрамбовывая каждый слой (5 см) руками или дощечкой (не слишком сильно, чтобы капуста не сделалась мягкой). Кадку заполнить доверху, оставив 10 см сверху. Накрыть капусту сначала целыми листьями, потом чистой льняной салфеткой. Сверху положить деревянный круг и придавить чистым камнем. Рассол должен покрыть круг. Для брожения нужна температура 18–20 ˚С.

Ежедневно следует протыкать капусту в нескольких местах длинной палкой для удаления газов. Лишний сок, появляющийся в первые дни брожения, отчерпывать в чистую эмалированную посуду. По окончании брожения вылить обратно в бочку.

Промыть круг, камень, тряпку, ошпарить, протереть борта бочки тряпочкой, смоченной в крепком растворе соли. Проделывать это периодически во время хранения. Удалять плесень. Кадку с готовой капустой хранить в погребе, леднике.

Капуста, квашенная половинками

10 кг капусты, 600 г соли.

Подготовленные кочаны бланшировать в кипящем рассоле в течение 2–3 минут. После остывания плотно уложить в бочку и пересыпать солью. Закрыть сверху зелеными капустными листами, салфеткой, положить деревянный кружок, на него груз.

Капуста по-петровски

На 2 кг капусты – 2 кг моркови, 2 большие луковицы, 3 дольки чеснока, 100 г уксуса, 1 стакан подсолнечного масла; на 1 л рассола – 3/4 стакана сахара, 2,5 ст. л. соли.

Нашинковать капусту. Натереть морковь на крупной терке. Мелко порезать лук. Перемешать, уложить в банку, влить масло, уксус, горячий рассол. Приготовить рассол, прокипятив воду с солью и сахаром. Положить сверху на капусту гнет, поставить на холод. Капуста готова через 2 дня.

Краснокочанная капуста, консервированная со сливами

5 частей капусты, 1 часть сливы; на 1 пол-литровую банку – 5 шт. гвоздик, 5 горошин перца, корица на кончике ножа; на 1 л воды – 200 г сахара, 80 г соли, 200 г 9 %-ного уксуса – для заливки.

Капусту нашинковать, бланшировать 1–2 минуты в кипящей воде. Отобрать крепкую, спелую сливу. На одной стороне каждой сливы сделать небольшой надрез. Бланшировать в кипятке 1 минуту. Залить в банки на одну четверть маринад, положить пряности, капусту, сливы. Крышки закатать.

Засолка капусты «бабушкиным» способом

Капуста; виноградное вино, вода – для заливки; на 1 л рассола – 20 г соли, 200 г кислого теста.

Очистить небольшие кочаны, разрезать на четыре половинки, нарезать кочерыжки, обварить горячей водой. Положить капусту в бочонок, налить в бочонок виноградного вина, смешанного пополам с водой, размешанной с солью и кислым тестом. Закрыть бочонок крышкой со втулкой, поставить на песок в погреб. Каждый день переворачивать бочонок.

Цветная маринованная капуста

На 1 кг капусты – 5 л воды, 50 г соли, 3 г лимонной кислоты; 1,5 стакана уксуса, 2,5 стакана воды, 0,5 стакана сахара, 10 горош. душистого перца, 1 лавровый листочек, 1 ст. л. соли – для маринада

Соцветия капусты варить 2–3 минуты, добавив для сохранения цвета лимонную кислоту. Капусту быстро охладить холодной водой, положить в стеклянные банки и залить маринадом.

Цветная капуста с зеленой стручковой фасолью и зеленым маринованным горошком

На 1 литровую банку – 1 кг капусты, 5 г зелени, 2 горьких перца, 2 шт. гвоздики; на 1 л воды – 40 г соли, 40 г сахара, 100 г 9 %-ного уксуса.

Добавить в кипящую воду соль (на 1 л – 10 г соли) и лимонную кислоту (2 г). Бланшировать капусту. После бланширования капусту охладить в подсоленной воде (на 1 л – 10 г соли).

У свежих ярко-зеленых стручков фасоли обрезать концы, разрезать на кусочки длиной 2–3 см, бланшировать в кипящей воде 4–5 минут, охладить.

Зеленые стручки горошка, если завяли, замочить в холодной воде на 2–3 часа.

Уложить овощи с пряностями в банки, залить маринадом, выдержать в слабокипящей воде: пол-литровые банки – 15–20 минут, литровые – 20–25 минут. Закупорить, охладить.

Соленая кольраби

На 1 л воды – 10 г соли для заливки.

Кольраби нарезать, варить 3 минуты в кислой воде, воду слить. Кольраби остудить, уложить в банки, залить соленой заливкой и стерилизовать: 55 минут при 100 °С – в первый день, 20 минут при той же температуре – на второй.

Маринованная капуста по-китайски

3 кг капусты, 2–3 стручка горького перца, 2–3 головки чеснока, 2 моркови.

Для маринада: 1,5 л воды, 1,5 ст. л. соли, 3/4 стакана уксуса, 1/2 стакана подсолнечного масла, лавровый лист, перец горошком.

Капусту нарезать кубиками, добавить перец, чеснок, натертую на крупной терке морковь. Залить маринадом, кипятить 10 минут.

Маринованная капуста по-эльзасски

На 1 кг капусты – 15 г соли, 0,5 ч. л. молотого можжевельника, столько же черного перца горошком, 3–4 виноградных листа.

Нашинковать капусту, смешать с солью, перцем и можжевельником. Укладывать в емкость слоями, перекладывая молодыми здоровыми листьями винограда. Листья можно потом использовать для приготовления голубцов.

Маринованная капуста по-немецки

На 1 кг капусты – 15 г соли, щепотка тмина, 1 большая морковь, 4 тонких кусочка хрена.

Капусту нашинковать и перемешать с солью, тмином, морковью, натертой на крупной терке. Уложить капусту в емкость, утрамбовывая и перекладывая тонкими слоями хрена.

Маринованная капуста по-гурийски

1 кг капусты, 100 г свеклы.

Кочан капусты очистить от верхних листьев, промыть в воде, нарезать крупными кусками вместе с кочерыжкой. В зависимости от количества класть капусту в бочку, кастрюлю или стеклянную банку. Нарезать ломтиками свеклу, положить между слоями капусты, посыпать красным перцем, залить уксусом, соленым крутым кипятком, чтобы вода покрывала капусту и свеклу. Поставить капусту в теплое место. После закисания перенести в холодное место.

Маринованная капуста с патиссонами

На 1 л воды – 1,5 стакана уксуса, 1 стакан подсолнечного масла, 2 ст. л. соли.

Нарезать капусту и патиссоны дольками, бланшировать 5 минут, охладить холодной водой. Уложить в трехлитровую простерилизованную банку, залить горячим маринадом. Стерилизовать овощи 5–7 минут.

Капуста с сахаром и яблоками

Капуста, яблоки – произвольно; 170 г сахара – на 1 л воды.

Сложить капусту в ведро, перекладывая каждые 10 см тонким слоем яблок, разрезанных на дольки. Верхний слой капусты должен быть выше 15 см. Посолить капусту из расчета 1–1,5 % соли от ее веса. Когда капуста даст сок, слить рассол. Всыпать сахар, вскипятить рассол, остудить и вновь залить им капусту.

Квашеная капуста с морковью и яблоками

На 10 кг капусты – 200 г соли, горсть сахарного песка, 500–700 г моркови, 10 антоновок.

Капусту очистить от верхних листьев и кочерыжек, взвесить. Разрезать на половинки и четвертинки, а один кочан нашинковать.

На дно посуды положить горбушку хлеба, застелить дно верхними листьями капусты. Положить плотно половинки и четвертинки капусты, между ними – яблоки. Нашинкованный кочан капусты сложить в таз, посыпать солью и сахаром, перетереть руками до появления сока. Перемешать с морковью, натертой на крупной терке, выложить в бак и плотно «забить» толкушкой все пустые места между половинками. Точно так же выложить второй слой, прикрыть шинкованной капустой. Сверху положить круг и груз, поставить на поддон или в таз. Держать при комнатной температуре. Снимать пену, каждые 2–3 дня протыкать в нескольких местах чистой палкой или длинным ножом до дна, чтобы капуста не была горькой. Сок собирать и хранить в холодильнике. Потом вылить в капусту. Через неделю поставить капусту на холод.

Яблоки можно заменить сырой свеклой, порезанной поперек,

и мелко нарезанным чесноком. Но такая капуста хранится не очень долго.

Белокочанная капуста, маринованная с яблоками и тмином

На 1 кг капусты – 60 г моркови, 30 г яблок, 5 г семян укропа или тмина, 50–10 г сахара, 25 г соли; на 1 л воды – 0,3–0,4 л 9 %-ного уксуса; на литровую банку – 5–8 горошин черного и душистого перца.

Капусту нашинковать, яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать соломкой или кубиками, морковь натереть на терке. Смешать капусту с яблоками, добавить соль, сахар, тмин. Приготовить заливку, заполнить банки на 1/4, уложить в них капусту, слегка уплотнить. Пастеризовать при 90 °С: полулитровые банки – 20 минут, литровые – 25 минут, двухлитровые – 25 минут.

Капуста с маринованными грибами

На 10 кг капусты – 300 г моркови, 900 г маринованных грибов, 160 г соли.

Заквасить капусту обычным способом. После окончания брожения добавить в капусту грибы. Смешанную с грибами капусту разложить по стеклянным банкам, герметически закупорить.

Кислая капуста с уксусом

На 10 кг капусты – 20 горошин душистого перца, 10–12 лавровых листочков, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли, 4 ч. л. уксуса, 1 л отвара.

Капусту освободить от верхних листьев, вымыть, разрезать на дольки, бланшировать в кипятке. Вынуть, охладить. Уложить плотно в посуду, добавить соль, сахар, перец душистый, лавровый лист, уксус. Накрыть салфеткой, деревянным кругом, положить груз. Залить отваром, в котором капуста бланшировалась. Через 3 дня капуста готова к употреблению.

Соленая цветная капуста

2 кг капусты, 3–5 стаканов воды, 1 стакан соли.

Уложить в простерилизованные 3-литровые банки разобранную на соцветья и очищенную от зеленых листьев капусту. Залить кипятком и закрыть крышкой. Через полчаса слить воду. После того как соцветья обсохнут, снова сложить их в посуду и залить кипяченой соленой водой. Крышки закатать.

Белокочанная капуста со свеклой

На 10 кг капусты – 2 кг свеклы, 15–20 лавровых листочков, 500 г горького перца, 1,5 стакана соли, 0,5 стакана перца горошком, укроп, 500 г чеснока.

Очистить капусту от листьев, вымыть разрезать кочаны на 10–12 частей вместе с кочерыжкой. Посолить каждый кусок, сложить в эмалированную посуду, пересыпая каждый слой перцем, лавровым листом, свеклой, горьким перцем и чесноком. Положить сверху пучок укропа, залить водой так, чтобы она покрывала капусту. После того как капуста станет малинового цвета, можно употреблять в пищу. Чтобы капуста не заплесневела, посыпать сверху сухой горчицей.

Капуста «Провансаль» с фруктово-ягодной смесью

5 кг капусты, 3,7 кг сахара, 700 г растительного масла, 1/2 ч. л. горчицы в порошке, 450 г брусники, или клюквы, 450 г маринованной вишни (сливы), 450 г маринованного винограда, 500 г моченых яблок, 350 г маринадной заливки из-под косточковых.

Подготовленную капусту укладывать слоями в бочки, пересыпая солью и добавляя моченые яблоки, маринованные сливы, виноград, клюкву, бруснику, сахар и растительное масло. Общее количество добавок должно быть не более четырех.

Капуста с добавлением лаврового листа

На 10 кг капусты – 500 г моркови, 25 лавровых листочков, 250 г соли.

Капусту почистить, убрать зеленые листья, освободить от кочерыжек, промыть, нашинковать соломкой или порубить

кусочками. Укладывать в бочку слоями, каждый слой пересыпать солью и добавлять нарезанную морковь. Утрамбовать, покрыть тканью, положить деревянный круг, на него гнет. Рассол должен постоянно покрывать капусту. Плесень, появляющуяся на поверхности, удалять.

Краснокочанная маринованная капуста

На 10 кг капусты – 200 г соли мелкого помола; на литровую банку – 5 горошин черного перца, 5 горошин душистого, кусочек корицы, 3 гвоздики, 1 лавровый листочек, 600–650 г капусты, 350–400 г заливки; 400 г воды, 20 г поваренной соли, 40 г сахара, 500 г уксуса – на 1 л заливки.

Плотные, здоровые кочаны очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку, нашинковать. Посолить. Соль с капустой тщательно перетереть руками, оставить на 2 часа. Уложить капусту в банки, плотно утрамбовать. Перед укладкой положить на дно банки пряности. Налить в банки маринад. Сверху в банки налить растительное масло.

Хранить при температуре не выше 12 °С.

Огурцы

Малосольные огурцы

3 кг огурцов, 30 г укропа, 50 г листьев черной смородины, 20 г листьев хрена, 2–3 дольки чеснока. 2,5 л воды, 280 г соли.

У зрелых огурцов примерно одинакового размера обрезать плодоножку, проткнуть огурцы вилкой, уложить в посуду, залить рассолом и закрыть.

Огурцы готовы к употреблению через 2 дня.

Малосольные огурцы с горьким перцем

На трехлитровую банку – 2 кг огурцов, 50 г зелени, 1 стручок горького перца, 10 зубчиков чеснока, 10 г хрена, 60 г соли, 1,2 л воды.

Огурцы, зелень, красный горький перец и чеснок положить в банку, залить холодным рассолом. Выдержать 3–4 дня. Слить рассол в другую посуду, хорошо промыть огурцы охлажденной

водой, уложить в банку со свежей зеленью. Слитый рассол прокипятить, залить кипящим рассолом огурцы, не доливая 3–4 см до края. Закрыть прокипяченной крышкой, поставить банку в кастрюлю с горячей водой на слабый огонь, простерилизовать. Литровые банки прогревать 15 минут, трехлитровые – 20–25 минут. Крышки закатать, банки поставить охлаждать вверх дном.

Малосольные огурцы быстрого приготовления

3 кг огурцов, на 2,5 л воды – 280 г соли, 2–3 горсти дубовых листьев.

Положить на дно банки дубовые листья (для крепости). Обрезать у огурцов кожицу на носике и у плодоножки, проткнуть ножом посередине. Залить кипящим рассолом. Огурцы готовы к употреблению на следующий день.

Огурцы соленые

3 кг огурцов; на 1 л воды – 500–600 г соли, 3–4 дольки чеснока, специи.

Замочить огурцы на 6–8 часов в воде, хорошо промыть, сложить в кастрюлю и залить рассолом. Положить укроп, хрен, душистый перец, чеснок, мяту. Поставить кастрюлю на трое суток. Огурцы плотно уложить в банки, залить кипящим рассолом, накрыть крышкой, пастеризовать 12–14 минут.

Остросоленые огурцы

На 10 кг огурцов – 350 укропа, 50 г хрена (корень), 40 г чеснока, 10 г стручкового горького перца, 250 г листьев смородины, 100 г дубовых листьев, 5 л воды, 300–400 г соли – для рассола.

Некрупные, тонкокожие свежие огурцы перебрать, тщательно вымыть холодной водой, замочить на 5–8 часов. Уложить в банки: на дно положить пряности, затем слой огурцов, снова пряности и опять слой огурцов и т. д. Сверху должны быть специи. Залить рассолом, положить салфетку, круг, груз.

Хрустящие огурчики

На трехлитровую банку – 4 дольки чеснока, 2 веточки укропа, 5 листьев смородины, 3 колечка хрена, 2–3 колечка горького перца, 1 сладкий перец, 10 горошин черного перца; на 1 ведро воды – 2 стакана соли.

Подготовленные огурцы разложить по банкам, залить рассолом. Банки не закрывать, дав огурцам закиснуть. Снимать периодически пену. Рассол слить, кипятить 1 минуту. Залить кипящим рассолом огурцы, дать остыть в течение 15 минут. Повторить операцию 3 раза и закатать крышки.

Огурцы с луком, чесноком и перцем

2 кг огурцов, 150 г соли, 2 стручка красного перца, 4 дольки чеснока, 300 г лука, перец, лавровый лист, фенхель, тмин, 0,5 л уксуса, 0,5 л воды.

Очистить огурцы от кожицы и семян, разрезать вдоль, нарезать поперек небольшими кусками, посолить и оставить на ночь в холодном месте. Уложить на другой день огурцы в банки, перекладывая мелко порубленным чесноком и кусочками перца. Залить уксусной заливкой со специями. Через сутки заливку слить, прокипятить, залить в банки, накрыть крышками и стерилизовать 30 минут при температуре 100 °С.

Консервированные огурцы с зеленью петрушки и сельдереем

Зелень петрушки, сельдерей, укроп, листья вишни, смородины, эстрагона; на 1 л воды – 1 ст. л. с верхом соли, 1 ст. л. сахара.

Тщательно вымытые огурцы обдать кипятком, сложить в чистые банки, залить кипящей водой, выдержать 15 минут. Слить воду, положить в банку зелень, листья.

Приготовить рассол, прокипятить 5 минут. Процедить рассол через дуршлаг, довести до кипения. Залить огурцы рассолом, крышки быстро закатать, перевернуть банки.

Соленые огурцы с сельдереем

На 10 кг огурцов – 300 г зелени, 90 г чеснока, 50 г хрена (корень), 50 г сельдерея, 100 г листьев черной смородины. 5 л воды, 300–400 г соли – для рассола.

Огурцы перебрать, залить холодной водой, замочить на 6–8 часов. На дно емкости положить пряности, затем слой огурцов, слой пряностей, слой огурцов и т. д. Сверху должен лежать слой пряностей. Залить огурцы подготовленным рассолом, положить салфетку, круг и груз.

Соленые огурцы с листьями хрена

На 1 л воды – 2 ст. л. соли (без верха), 1 ст. л. сахара – для рассола (3 л маринада на 2 трехлитровые банки); несколько зубчиков чеснока, зонтики укропа, листья смородины, вишни, перец горошком (5–6 шт), лавровый лист, коренья, листья хрена.

Некрупные огурчики (одного размера) перебрать, удалить плодоножки. Тщательно вымыть и залить на 3–4 часа водой. Простерилизовать банки, уложить на дно каждой специи, предварительно их пробланшировав в течение 1 минуты. Огурцы, также пробланшированные, плотно уложить в банки. Залить кипящим маринадом. Перед тем как закрутить, влить 1 ч. л. уксусной эссенции.

Консервирование огурцов методом замачивания и двукратной заливки

На 1 л воды – 1,5 ст. л соли, веточки укропа, эстрагон, вишневые и смородиновые листья, коренья, листья хрена, 1 ст. л. уксуса.

Замочить огурцы на 3 суток в холодном рассоле с различными пряностями. Промыть в кипяченой воде и уложить вместе со специями в подготовленные банки. Приготовить свежий рассол – 2 ст. л соли. 1 ст. л. сахара на 1 л. Довести до кипения, залить огурцы. Прикрыть сверху крышками. Через 20 минут слить рассол в кастрюлю, довести до кипения. Залить огурцы второй раз с добавлением уксуса.

Соленые огурцы с добавлением дубовых листьев

Огурцы, укроп, листья хрена, дуба, смородины, перец горошком, перец горький стручковый, чеснок – произвольно: 2 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, 80 г уксуса.

Замочить огурцы на 3–4 часа в холодной воде, вымыть и уложить вместе со специями в трехлитровую стеклянную банку. Поставить в емкость с водой, довести до кипения, стерилизовать 30–35 минут, влить уксус, залить крутым кипятком, крышки закатать.

Огурцы, посоленные с горчицей в бочках

На 10 кг огурцов – 400 г укропа, 1 крупный корень хрена, 2 головки чеснока, 100 г вишневого листа, 1 стручок перца; 5 л воды, 300–400 г соли, 20 ст. л. порошка горчицы – для рассола.

Огурцы отсортировать, вымыть, замочить в воде на 5–8 часов. Подготовленные огурцы уложить неплотно в бочку. Укладывать слоями, пересыпать пряностями. Залить рассолом.

Рассол приготовить следующим образом. Накрыть посуду редким чистым холстом, на него насыпать соль. На соль налить воду так, чтобы соль растворить. Размешать рассол деревянной палкой. После растворения соли добавить остальную воду. Чтобы рассол отстоялся, оставить его на 10 часов.

Чтобы ускорить процесс приготовления рассола, соль надо растворить в горячей воде в отдельной посуде, затем влить остальную воду в этот раствор.

Залив огурцы рассолом, прикрыть их салфеткой, положить на нее деревянный круг, потом груз. Каждый день снимать плесень и мыть 1 раз в 3 дня круг кипятком.

Квашеные огурцы с горчичными зернами

На одну пятилитровую банку – 3 кг мелких огурцов, 2 л воды, 60 г соли, 20 г сахара, винную кислоту на кончике ножа; 10 г соли на 1 л воды – для заливки.

Огурцы вымыть, обрезать концы, замочить в холодной воде на 2–3 часа, наколов их булавкой. Уложить плотно в банку, проложить веточками укропа, вишневыми или виноградными листьями, горошинами перца и горчичными зернами. Залить теплым раствором воды с сахаром и солью. Покрыть банку полотняной тряпочкой, перевязать, поставить в помещение с температурой приблизительно 20 °С.

После закисания огурцов перенести их в более холодное помещение. Периодически следует добавлять заливку и снимать образующуюся пленку. Через 1–2 недели огурцы ополоснуть

водой и переложить в чистую посуду, добавив заливку.

Стерилизовать 30 минут при температуре 80 °С.

Огурцы в томатной заливке

5 кг огурцов, 1 стакан соли, 200–300 г укропа, 50 г чеснока, 15–20 листьев вишни, 2–3 корня хрена, 1 стручок острого перца.

Замочить огурцы в холодной воде на 5–6 часов. Сложить в емкость, добавить специи, залить холодной водой, покрыв поверхность огурцов, оставить на 4 дня до закисания. Приготовить томатный сок для заливки. Помидоры пропустить через мясорубку, сложить в каст-рюлю, прокипятить 10–15 минут. Охладить, отжать через марлю. Процеженный томатный сок слить в чистую кастрюлю, посолить, добавить немного укропа для аромата, кипятить 10 минут. Опустить в кипящий томатный сок огурцы (без специй, прокипятить 1–2 минуты. Дуршлагом вынуть огурцы и разложить по банкам со специями. Закрыть полиэтиленовыми крышками.

Огурцы, консервированные вместе с яблоками

На 1 л рассола – 50 г сахара, 50 г соли; на одну трехлитровую банку – 10 листьев смородины.

Вымыть яблоки и огурцы тщательно, обдать крутым кипятком и плотно уложить в трехлитровые банки. Добавить смородиновый лист и залить рассолом. Закатать крышки.

Засолка огурцов с добавлением водки

650 г огурцов, пряности – 25 г укропа, 2 дольки чеснока, 4 листа смородины, кусочек хрена, щепотка острого перца; на 10 л во-ды – 0,5 кг соли, 1 стакан уксуса, 3/4 стакана водки – для рассола.

Огурцы вымыть (если они не только что сорваны, то их надо замочить на 5–7 часов), плотно уложить в ведро или кастрюлю. Положить на дно слой пряностей. Залить рассолом из расчета 60 г соли на 1 л воды. Выложить огурцы вместе с пряностями в подготовленные банки, залить рассолом, оставить на 12 суток. Долить холодным рассолом, плотно закрыть и поставить в холодное место. Долить процеженным раствором, пастеризовать,

закрыть крышками.

Огурцы в соке красной смородины

На 11 кг огурцов – 2,5 кг ягод красной смородины или 2 л красносмородинового сока, 1 стручок красного перца, 1–2 головки чеснока, 300 г зелени укропа; на 10 л воды – 200–250 г соли.

Вымочить свежие огурцы, вымыть, плотно уложить вместе с приправами в банки. Ягоды красной смородины, предварительно промытые и очищенные, уложить в промежутки между огурцами. Залить горячим рассолом, стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки – 3–5 минут, литровые – 8, трехлитровые – 12–15 минут.

Полумаринованные огурцы

На 10 кг маленьких огурцов – 3/4 стакана 80 %-ной уксусной эссенции, 150 г лаврового листа, 1 стручок горького перца; 5 л кипяченой остуженной воды, 100 г соли – для рассола.

Вымыть отобранные огурцы холодной водой. На дно заранее подготовленной бочки положить пряности, на них уложить огурцы. Заполнить бочку до половины, снова положить пряности. Заполнив бочку доверху, несколько раз ее повернуть, легко встряхивая, чтобы огурцы легли плотнее. Положить пряности, накрыть салфеткой, положить кружок, гнет, залить рассолом.

Огурцы бочковые

50 кг огурцов, 1,5 кг укропа, 150 г чеснока, 250 г хрена (коренья), 50 г стручкового перца; пряности – листья хрена, черной смородины, петрушка, сельдерей, эстрагон, базилик (6 % от веса огурцов); на 10 л воды – 700 г соли.

Огурцы отсортировать, тщательно промыть в чистой воде, уложить в бочку. Одновременно положить пряности. Залить рассолом.

Помидоры

Простой способ засолки помидоров

На 10 л воды – 2 стакана сахара, 1 стакан соли, 100 г порошка горчицы, чеснок, хрен, укроп, вишневые листья.

Подготовленные помидоры уложить вместе со специями в банки, залить холодным рассолом. Закрыть банку капроновой крышкой и поставить в погреб.

Соленые помидоры с добавлением чабреца и лука

На 1 л банку – 3–5 листьев хрена, сельдерея или петрушки (корни), 2–3 листа черной смородины и вишни, 3–5 зубчиков чеснока, 1/3 часть горького перца, 1 луковица, нарезанная дольками, эстрагон, чабрец – по усмотрению; 2 ст. л. соли, 3–5 стебелечков укропа – для рассола.

Вымытые помидоры обдать кипятком, залить охлажденным кипяченым рассолом. Помидоры готовы к употреблению через 40–45 дней.

Соление помидоров со стерилизацией без рассола

На одну трехлитровую банку – 3 кг помидоров; на 1,1 л воды – 1 ст. л. крупной соли, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. уксуса, 2–3 болгарских перца, 4–5 кусочков хрена, 2–3 зубчика чеснока, 2–3 лавровых листочка, стебель зрелого укропа с зонтиком.

Спелые помидоры вымыть, обсушить. Сложить сухими в подготовленную сухую трехлитровую банку вместе с порезанными на мелкие кусочки хреном и чесноком. Сверху уложить 2–3 слоя перца. Свернуть кольцом стебель укропа и положить его сверху, прикрыв горлышко.

Положить в ведро деревянный кружок или дощечки, поставить на них банку с помидорами. Налить в ведро холодную воду так, чтобы она доходила до скоса стенок банки. Довести воду до кипения, кипятить 3–4 минуты. Одновременно кипятить рассол.

Прогретую банку вынуть из ведра и засыпать в нее сахар, добавить 9 %-ного уксуса, залить кипящий рассол с верхом, чтобы пролился, закатать крышки.

Соленые помидоры с горчицей

10 л воды, 300 г соли, 50 г горчицы, 30 г чеснока, 200 г

укропа, 30 г хрена, 25 г эстрагона, по 100 г листочков вишни и смородины, 20 горошин черного перца.

На дно эмалированной кастрюли насыпать ровный слой горчицы. Помидоры хорошо вымыть, плотно уложить в кастрюлю, переложить пряностями – укропом, эстрагоном, чесноком, листьями вишни и смородины. Закрыть помидоры полотняной тряпицей, залить рассолом, положить деревянный круг, на него груз. Через 6–7 дней поместить помидоры в холодное место.

Помидоры с медом

30 г эстрагона, 30 г мелиссы; на 1 л воды – 300 г сока красной смородины, 50 г соли, 2 ст. л. меда.

Бланшировать помидоры полминуты, уложить в трехлитровую банку, добавить пряности, залить кипящим соком красной смородины с солью и сахаром, используя метод трехкратной заливки.

Помидоры с корицей

На 10 кг помидоров – 5 г лаврового листа, 3 г корицы, 8 л воды, 500 г соли.

Подготовленные помидоры положить в банки, на дно которых уложить пряности. Залить рассолом. Закрыть крышками. Держать в холодном месте.

Помидоры в собственном соку

На 10 литровых банок – 2 л томатного сока.

Помидоры вымыть, опустить на 1,5 минуты в кипящую воду, потом на 30 секунд в холодную.

Снять кожицу. Уложить помидоры плотно в банку. Поврежденные, мятые помидоры порезать и варить 5–6 минут, добавив 100 г воды. Охладить и выдавить сок. На 1 л сока добавить 2 ст. л. соли, кипятить 2–3 минуты, добавить в каждую банку по 100 г сока. Оставшийся сок прокипятить 2–3 минуты и залить им банки с помидорами.

Банки простерилизовать, закрыть крышками, перевернув крышкой вниз, укутать одеялом и выдержать 12 часов в тепле.

Помидоры в сахаре

На 10 кг помидоров – 4 кг томатной массы, 3 кг сахара, 200 г смородинового листа, 10 г перца, 5 г корицы, соль – по вкусу.

Положить на дно бочки смородиновый лист, душистый перец, корицу или гвоздику. Положить на слой пряностей розовые или зеленые помидоры, засыпать сахаром, снова – слой пряностей, помидоры и так далее. Оставить до верха бочки 20 см. Приготовить из спелых помидоров томатную массу. Смешать с сахаром, залить помидоры.

Помидоры, засоленные методом однократной заливки

На 1 л воды – 2 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара – для рассола; несколько зубчиков чеснока, зонтики укропа, листья смородины, вишни, лавровый лист, листья или корни хрена.

Тугие помидоры средних размеров вымыть, пробланшировать 30–50 секунд, уложить в подготовленные банки со специями. Залить кипящим рассолом. Перед тем как закрутить, влить 1 ч. л. уксусной эссенции.

Соленые помидоры с лавровым листом

10 кг свежих помидоров, 100 г зелени укропа, 40 горошин душистого перца; 8 л воды, 400 г соли – для рассола.

Помидоры отсортировать, хорошо вымыть. Уложить в емкость, чередуя с пряностями: слой пряностей, слой помидоров и т. д. Залить рассолом, закрыть салфеткой, положить круг и наложить груз.

Соленые помидоры с чесноком

10 кг свежих помидоров, 100 г зелени укропа, 3 головки чеснока, 1 корень хрена, 1 стручок горького перца; 8 л воды, 550 г соли – для рассола.

Помидоры укладывать в предназначенную для них тару, чередуя их с пряностями. Залить рассолом, накрыть салфеткой, положить круг, а сверху груз.

Соленые зеленые помидоры

На 10 кг помидоров – 1–3 стручка горького перца, 100–200 г пряностей; на 1 л воды – 700–800 г соли.

На дно тары уложить пряности – листья черной смородины или вишни, эстрагон, зелень петрушки и сельдерея, зубчики чеснока, помидоры. Следующие слои помидоров также пересыпать пряностями. Пряности должны быть также сверху. Покрыть тару холстом, наложить круг и гнет, залить рассолом, покрыв им помидоры.

Пленку с поверхности помидор следует снимать периодически. Для предотвращения появления плесени можно на поверхность рассола налить 1–2 ст. л. растительного масла.

Помидоры готовы к употреблению через 15–20 суток.

Помидоры в яблочном соку

На 1 л яблочного сока – 1 ст. л. соли.

Помидоры подготовить, проткнуть в месте плодоножки палочкой, уложить в банки, залить дважды кипятком, выдерживая каждый раз 10 минут. В третий раз залить помидоры кипящим яблочным соком и закатать крышки.

Помидоры, консервированные половинками

На трехлитровую банку – 1–2 луковицы, 5–6 горошин перца, 1 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. растительного масла.

Для консервирования можно использовать поврежденные помидоры, удалив больные места. Уложить на дно простерилизованной банки крупно порезанный лук, перец горошком, уложить половинки помидоров. Всыпать в банки соль, сахар, залить кипятком, не доходя нескольких сантиметров до верха банки. Закрыть крышками, пастеризовать банку 15–20 минут. Добавить уксус, растительное масло, закатать крышки.

Помидоры в яблочной заливке с лимонником

На 1 л заливки – 30 г соли, 30 г сахара, 8—10 листочков лимонника.

Положить на дно банки лимонник, пробланшированные в течение полминуты помидоры. 3 раза заливать кипящим яблочным соком.

Помидоры с болгарским перцем

На одну трехлитровую банку – 1,5 ст. л. соли, 1,5 ст. л. сахара, 40–50 г уксуса.

Помидоры, сладкий перец, лук, хрен и петрушку (корень), лавровый лист, зелень петрушки, сельдерей, чеснок вымыть горячей водой. Перец почистить, разрезать на 4 части, лук порезать, чеснок и коренья почистить. Уложить на дно трехлитровой банки сухой укроп, специи, нарезанные корни и чеснок. Положить сверху лук, помидоры, в пустоты между помидорами положить зелень петрушки, сельдерей и сладкий перец. Слой за слоем заполнить банку. Всыпать в банки соль, сахар, влить 40 г уксуса, залить кипяток и оставить на 1–2 часа в этом растворе. Банки простерилизовать в течение 10–15 минут. Закатать крышки.

Помидоры со сладким перцем и луком

На трехлитровую банку – 3 ст. л. растительного масла, 3 веточки укропа, 3–4 зубчика чеснока, 2 луковицы; на 3 л воды – 3 ст. л. соли, 7 ст. л. сахара, 10 горошин душистого перца, лавровый лист, 1 стакан 9 %-ного уксуса.

Простерилизовать банки. Положить на дно зелень, чеснок, влить растительное масло. Уложить помидоры, перец, чередуя с колечками репчатого лука. Залить готовые банки не слишком горячим маринадом и стерилизовать 10 минут.

Помидоры, консервированные с морковью

1 кг тертой моркови, зелень укропа, 4 шт. сладкого перца, 2 го-ловки чеснока, 5 лавровых листочков; на 1 ведро рассола – 500 г соли.

В подготовленные банки уложить рядами спелые крепкие помидоры, пересыпая тертой морковью, положить сладкий перец, укроп, чеснок, лавровый лист. Залить рассолом.

Помидоры, консервированные с перцем и морковью

На трехлитровую банку – 2,5 кг помидоров, 1 стручок красного горького перца, 4 шт. красного сладкого перца, 10 горошин черного перца, 6 горошин душистого перца, свежая петрушка – корень и зелень, 2 морковки, 4 ч. л. 80 %-ной уксусной эссенции; на 1 л воды – 20 г соли, 30 г сахара.

Бланшировать морковь в кипящей воде 5 минут. Уложить в банки помидоры и специи, добавить уксусную эссенцию. Залить рассолом. Стерилизовать банки 15 минут.

Баклажаны

Соленые баклажаны

Баклажаны – большое количество.

Баклажаны подготовить, срезать хвостики. Приготовить рассол, растворив в воде столько соли, чтобы чисто вымытое яйцо не тонуло, а плавало наверху. Баклажаны опустить в кипящий рассол, прикрыв крышкой, положить сверху груз. Варить до мягкости. Вынимать шумовкой поодному на чистый стол. Каждый баклажан разрезать вдоль от широкого конца к узкому, но не до конца. Положить на баклажаны пресс и выдерживать в течение 5 часов. Поверхность баклажана должна быть слегка наклонной.

По истечении 5 часов баклажаны посыпать перцем, толченым чесноком. Уложить в эмалированную посуду. Залить приготовленным новым раствором – соль, перец горошком, лавровый лист по вкусу. Вскипятить, остудить. Накрыть салфеткой, положить сверху кружок, на него груз.

Острые баклажаны

2 кг баклажанов, 5 перцев-гогошар, 3–5 стручков острого перца, 100–150 г чеснока; на трехлитровую банку – 1 ст. подсолнечного масла, 1/2 стакана 9 %-ного уксуса.

Вымыть в проточной воде. Порезать баклажаны тонкими кружочками, посолить с двух сторон, дать постоять 1 час на наклонной доске. Вытекшую горькую жидкость слить. Обжарить кружочки баклажанов до готовности на подсолнечном масле.

Свежие сладкие и горькие перцы, чеснок мелко порезать,

перемешать. Сложить обжаренные баклажаны в банку, чередуя со слоями перца и чеснока. Банку с баклажанами простерилизовать и закатать крышки.

Консервированные жареные баклажаны

На 5 пол-литровых банок – 1,5 кг баклажанов, 500 г лука, 600 г томатного сока, 1 головка чеснока, 4 ст. л. растительного масла, соль, зелень – по вкусу.

Порезать баклажаны, лук, чеснок кружками, обжарить с двух сторон в растительном масле. Положить в глубокую сковороду слоями, перекладывая зеленью, луком, посыпая перцем, солью, измельченным чесноком. Залить томатным соком. Тушить на небольшом огне 1,5 часа. Выложить горячие баклажаны в подготовленные банки и стерилизовать 10 минут. Крышки закатать.

Печеные баклажаны

На 1 пол-литровую банку – 10 г соли, 1,5 ст. л. 5 %-ного уксуса.

Зрелые плотные баклажаны темно-фиолетового цвета отсортировать, вымыть, дать стечь воде, испечь в духовке. Очистить печеные баклажаны от кожицы, удалить плодоножки, уложить горячими в подготовленные банки. Добавить соль, влить уксус.

Накрыть банки крышками, поставить в кастрюлю с горячей водой, стерилизовать: пол-литровые банки – 60–70 минут, литровые банки – 70–75 минут. После стерилизации крышки закатать. Охладить.

Печеные баклажаны с перцем и помидорами

На 1 пол-литровую банку – 10 г соли, 5 перцев, 1 помидор.

Зрелые плотные баклажаны вымыть, дать стечь воде, испечь в духовке. Очистить от кожицы, удалить плодоножки. На дно банки положить разрезанный на дольки помидор, уложить горячие баклажаны, на них – печеные перцы, высыпать соль.

При употреблении баклажаны выложить из банки на тарелку, измельчить ножом, добавить лук, молотый черный горький перец,

заправить подсолнечным маслом.

Баклажаны в чесночно-перечной заливке

2,5 кг баклажанов; 3 л воды, 3 ст. л. соли, 1 стакан уксуса, 7 шт. болгарского перца, 3 шт. горького перца, 2 головки чеснока – для заливки.

Баклажаны помыть, порезать кружочками. Налить в кастрюлю воду, добавить соль. Варить баклажаны 10 минут. (Можно использовать раствор для варки следующей партии баклажанов). Вынуть баклажаны на дуршлаг, дать стечь воде. Сложить в банку и залить заливкой. Крышки закатать.

Вареные баклажаны

1 ст. л. соли на 1 л воды – для варки; на 1 пол-литровую банку – 10 г соли, 1,5 ст. л. 5 %-ного уксуса.

Зрелые плотные баклажаны вымыть, очистить от кожицы, дать стечь воде, проколоть насквозь ножом, варить в соленой воде до мягкости 20 минут. Выложить баклажаны на плоскую поверхность, положить поверх доску с грузом для стекания воды. Уложить баклажаны в банки, добавить соль, уксус. Прикрыть заполненные банки крышками, стерилизовать: пол-литровые банки – 60–70 минут, литровые – 70–80 минут. Крышки закатать, охладить банки.

Маринованные баклажаны

На 4 кг баклажанов – 0,5 л столового уксуса, 0,5 л растительного масла, 800 г воды, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана соли – для рассола; 200 г чеснока, 1–2 стручка горького перца.

Нарезать баклажаны кружочками, прокипятить 5 минут. Уложить в банки, пересыпая чесноком. Залить кипящим рассолом, стерилизовать 30 минут, закатать крышки.

Баклажаны в томатном соусе

На 1 кг баклажанов – 50 г соли, 250 г лука, 300 г растительного масла, 1 кг помидоров, 3 ч. л. соли, 2 ст. л. сахара, 3 ст. л. 5 %-ного уксуса, 0,5 стакана воды, 1 г душистого перца, 2

лавровых листочка, 20 г зелени.

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, пересыпать солью, выдержать 20 минут. Положить в дуршлаг, промыть водой, дать стечь воде. Обвалять каждый кружочек в муке, обжарить в подсолнечном масле с двух сторон.

Лук очистить, нарезать кольцами, обжарить в подсолнечном масле. Помидоры очистить от плодоножек, вымыть, протереть на терке, переложить протертую массу (кожицу выбросить) в эмалированную кастрюлю, поставить на огонь, довести до кипения, добавить соль, сахар, уксус, обжаренный лук вместе с маслом, зелень, воду (0,5 стакана), перец, лавровый лист.

Кипятить смесь 10 минут. Выложить в соус обжаренные баклажаны, снова кипятить на слабом огне 10 минут. Переложить в стерилизованные банки, накрыть крышками, поставить банки в кастрюлю с подогретой водой, нагревать в течение 20 минут. Закатать крышки, поставить банки снова в кастрюлю, накрыть ее крышкой, стерилизовать в кипящей воде: пол-литроые банки – 40 минут, литровые – 50 минут. Охладить.

Баклажаны с морковью в томатном соусе

1 кг баклажанов, 50 г соли, 250 лука, 300 г масла, 500 г моркови, 1 кг помидоров, 3 ч. л. соли, 2 ст. л. сахара, 3 ст. л. 5 %-ного уксуса, 20 г зелени, 0,5 стакана кипяченой воды, 1 г душистого перца.

Подготовить овощи, как в вышеприведенном рецепте. Морковь тщательно очистить, вымыть, нарезать соломкой, положить в глубокую сковородку, добавить 50 г растительного масла, тушить на слабом огне 15 минут.

Смешать тушеную морковь с подготовленными овощами и соусом, кипятить 10 минут, разложить в горячем виде в простерилизованные банки. Поставить банки в кастрюлю с горячей водой, нагревать 20 минут. Закатать крышки, поставить в кастрюлю, накрыть ее крышкой, стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки – 40 минут, литровые – 50 минут. Охладить.

Перец

Соленый перец

3 кг перца; на 1,5 л воды – 1 стакан сахара, 1 ст. л. соли, 1

стакан растительного масла, 1 стакан уксуса (яблочного, виноградного) – маринад; 5–6 горошин перца, несколько зубчиков чеснока, лавровый лист.

Перец очистить от плодоножки и семян, разрезать на 4 части. Бланшировать 3–5 минут, плотно уложить в стерилизованные литровые банки. Добавить специи.

Соленый перец с томатным соком

3 л воды, 0,5 л томатного сока, 0,5 л растительного масла, 1 стакан соли, 200 г сахара.

Перец вымыть, высушить. Варить в кипящем рассоле около 5 минут, пока перцы не станут мягкими. Вынуть шумовкой и плотно уложить в подготовленные банки, лучше литровые. Заливать рассолом не надо. Закупорить горячими.

Маринованный перец

На 1 л банку – 1 лавровый листочек, 3 горошины душистого перца, лук, перец, укроп, петрушка. Для заливки – 4 л холодной воды, 1 стакан сахара, 5 ст. л. соли, 2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. желатина (его надо предварительно замочить на 30 минут).

Очистить зеленые и красные перцы, нарезать соломкой, лук – кольцами. Положить на дно литровой банки лавровый лист, душистый перец, слой лука, перец, петрушку, укроп. Залить кипящим маринадом подогретую над паром банку с перцем. Закрыть банки крышками, через 2 минуты поставить банки в кастрюлю с водой на подставку, довести до 90 °С, стерилизовать 10 минут. Закатать крышки.

Лечо

3 кг перца, 500 г томатного соуса, 500 г воды, 1 ст. л. соли, 0,5 стакана подсолнечного масла, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана уксуса.

Подготовить перец, порезать, добавить все компоненты, кроме уксуса, перемешать, кипятить 20 минут. В конце варки влить уксус и снять с огня. Разложить в горячие банки и закупорить.

Перец, маринованный с чесноком

3 кг зеленого перца, 6 пучков петрушки, 6 пучков мяты, 200 г чеснока, 0,5 стакана соли, 1 ст. л. 3 %-ного уксуса.

Перец разрезать. Зелень вымыть и порезать. Зубчики чеснока порезать на несколько частей. Все перемешать, посыпать солью, положить в банки, утрамбовать, залить уксусом. Время от времени доливать уксус. Время готовности – 3–5 дней.

Сладкий перец в масле

2,5 кг перца, 0,5 л воды, 200 г уксуса, 250 г подсолнечного масла, 100 г сахара, корень петрушки, соль по вкусу, 5–6 горошин черного перца, лавровый лист.

Перец, чеснок, петрушку прокипятить в маринаде в течение 5 минут. Разложить по банкам и простерилизовать: литровые банки – 15 минут, трехлитровые – 20 минут.

Маринованный сладкий красный перец

На 0,5 л рассола – 1 зубчик чеснока, 3 горошины душистого перца, 1 лавровый листочек, 3 ст. л. уксуса; 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли – для заливки.

Перец очистить от семян. Бланшировать в кипящей воде 5 минут, охладить холодной водой. Плотно уложить в банки, добавить пряности и уксус. Залить горячим рассолом. Стерилизовать пол-литровые банки 12 минут, литровые – 15 минут.

Консервированный красный сладкий перец

2,5 кг перца сладкого, 0,5 стакана подсолнечного масла, помидоры, горький перец, соль.

Мясистые стручки перца и несколько стручков горького перца промыть, очистить от плодоножек и семян, залить небольшим количеством воды, добавить несколько спелых помидоров и варить до готовности. Протереть через сито. Полученную кашицу поставить на огонь, варить до загустения. В конце варки добавить масло и соль по вкусу. Переложить в майонезные банки и

закрыть.

Хранить в прохладном месте. При подаче к столу добавить в массу толченый чеснок, рубленые ядра грецких орехов, смешанных с небольшим количеством подсолнечного масла и уксуса.

Перец камби с цветной капустой

3 кг круглого красного перца, 250 г соли, 250 г меда, уксус.

У вымытого красного перца отрезать плодоножки на расстоянии 1 см от основания, проколоть в нескольких местах около семени. Уложить в банку, перемежая соцветьями цветной капусты, посыпая горошинами черного перца, кусочками хрена, цветной капусты, положив листья черной смородины и винограда. Залить раствором уксуса, в котором растворен мед и добавлена соль. Уксуса должно быть такое количество, чтобы покрыть плоды.

Накрыть сверху деревянным кружком, плотно закрыть банку, убрать в прохладное место.

Кабачки

Маринованные кабачки

На трехлитровую банку – 10 горошин душистого перца, 1 лавровый листочек, несколько кусочков горького перца, 2 ст. л. соли, 2 ст. л. сахара, 2 л уксуса.

Уложить в банку кабачки, положить пряности, соль и сахар. Залить кипятком. Дать рассолу остыть. Слить его вместе с перцем в кастрюлю, еще раз прокипятить. Переложить в банку, налить уксус, залить рассолом, закрутить банку. Перевернуть вверх дном до остывания. Кабачки готовы через 3 недели.

Украинский способ консервирования кабачков

На литровую банку – 1700 г кабачков, 100–120 г растительного масла, 15 г чеснока, 7 г зелени петрушки и укропа, 10–20 г соли, 60 г уксуса.

Вымыть кабачки, нарезать кружочками, обжарить в растительном масле (50–60 г) до золотистого цвета, выложить в

один ряд, чтобы охладить. Чеснок мелко порезать, растереть в ступке. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарезать. На дно чистой сухой банки налить растительное масло – 50–60 г, уксус, высыпать соль, добавить зелень и чеснок, уложить жареные кабачки и залить кипяченой водой. Банки стерилизовать: пол-литровые – 20–25 минут, литровые – 40 минут.

Кабачки в яблочной заливке

На трехлитровую банку – 1 стакан яблочного сока, 1 стакан растительного масла, 1 стакан воды, 30 г сахара, 30 г соли, 50 г тертого чеснока.

Нарезать кабачки стружкой, уложить в банку, залить кипящим раствором. Закатать крышки.

Кабачки с морковью и яблоками в яблочном соке

На трехлитровую банку – 0,5 л яблочного сока, 0,5 л воды, 50 г сахара, 30 г соли, 10 ст. л. лимонника.

Кабачки, морковь, яблоки нарезать дольками. Уложить в банку, залить кипящим раствором. Закатать крышки.

Кабачки в свекольно-яблочной заливке

На трехлитровую банку – 1 стакан растительного масла, 1 стакан сока красной свеклы, 1 стакан яблочного сока, 2 г аскорбиновой кислоты, 3 г лимонной кислоты, 1 ст. л. растертых в порошок семян укропа.

Кабачки порезать кружочками, уложить в 3-литровую банку, залить кипящим раствором. Закатать крышки.

Патиссоны

Маринованные патиссоны

2 кг патиссонов; 3/4 стакана воды, 3/4 стакана уксуса, 1 ст. л. соли, 1,5 ст. л. сахара – для приготовления слабокислого маринада.

Для приготовления кислого маринада – 3 стакана воды, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. соли, 1,5 ст. л. сахара.

Для приготовления острого маринада – 2 стакана воды, 2 стакана уксуса, 1 ст. л. соли, 1,5 ст. л. сахара.

Патиссоны тщательно вымыть. Крупные разрезать на дольки, мелкие мариновать целыми. Уложить подготовленные патиссоны в банки и залить заливкой. Добавить во вкусу специи.

Соленые патиссоны

На трехлитровую банку – 1800 г патиссонов, 90 г укропа, 30 г сельдерея, 15 г листьев хрена, 1–2 стручка горького перца, 3–5 зубчиков чеснока; 50–60 г соли – на 1 л рассола.

Взять патиссоны с недозрелыми семенами, диаметром приблизительно 7 см. Вымыть щеткой и срезать плодоножку. Положить на дно банки 1/3 часть специй, затем патиссоны до половины банки. Снова – слой специй. Заполнить таким образом банку патиссонами до конца. Сверху положить слой специй.

Залить банки рассолом, накрыть крышками и выдержать при комнатной температуре 8—10 дней. Добавить рассол, чтобы полностью покрыл патиссоны, поставить банки в прохладное место.

Консервированные патиссоны с мятой

На 1 л банку – 500 г патиссонов, 6 г хрена, 6 г сельдерея, 1 г мяты, 10 г укропа, 3 г петрушки, 1 г чеснока, 10–15 горошин перца, 1/4 часть красного стручкового перца, 1 лавровый листочек, 1/2 ч. л. соли, 1 ч. л. уксуса.

Бланшировать подготовленные патиссоны в кипящей воде 3–5 ми-нут. Охладить, опустив на 5 минут в холодную воду. После охлаждения крупные патиссоны разрезать на части. Приготовить маринад с добавлением зелени.

Уложить на дно зелень, добавить перец, лавровый лист. Плотно уложить патиссоны. Положить сверху зелень и пряности. Стерилизовать литровые банки – 8—10 минут, трехлитровые – 20–25 минут.

Банки охладить, поставив ненадолго в холодную воду.

Фасоль

Соленая фасоль

На 1 л воды – 20 г соли.

Бланшировать стручковую фасоль 3 минуты, остудить, уложить в банки, залить соленой заливкой, стерилизовать в 2 приема. Первый день – 50 минут при температуре 100 °С, на второй день – при температуре 90 °С.

Натуральная спаржевая фасоль

На 1 л воды – 20 г соли, 1 ст. л. 5 %-ного столового уксуса (на пол-литровую банку).

Свежие плотные стручки фасоли вымыть в воде, обрезать ножом плодоножки, очистить от нити, бланшировать в течение 5 минут в кипящей воде, охладить в воде.

После бланширования охлажденные стручки уложить в банки в таком соотношении: 70 % стручков, 30 % рассола. Залить кипящим рассолом, добавить уксус. Накрыть банки крышками, поставить в кастрюлю для стерилизации.

Стерилизовать пол-литровые банки 25 минут, литровые – 30 минут. Закатать крышки, охладить.

Спаржевая фасоль в томатной заливке

1 кг фасоли, 200 г лука, 200 г моркови, 20 г корня петрушки, 50 г растительного масла, 10 г зелени петрушки, 700 г помидоров, 3 ч. л. соли, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. 5 %-ного уксуса, 0,6 г душистого перца, 2 лавровых листочка.

Свежие стручки спаржевой фасоли вымыть, обрезать ножом плодоножки и концы, очистить от нити, нарезать на кусочки, бланшировать в кипящей воде 5 минут, охладить в холодной воде, дать ей стечь.

Лук очистить, нарезать кольцами, обжарить в подсолнечном масле. Морковь, корень петрушки очистить, вымыть в воде, нарезать лапшой, положить в глубокую сковороду, добавить масло, тушить на огне до полуготовности, помешивая.

Вымытую зелень петрушки нарезать. Помидоры очистить от плодоножки, вымыть, протереть на терке, удалить кожицу. Поместить протертую массу в эмалированную кастрюлю, поставить на огонь, кипятить 15 минут. Добавить соль, сахар, уксус, обжаренный лук с маслом, тушеную морковь с маслом, нарезанную зелень петрушки, душистый перец, лавровый лист, бланшированные стручки фасоли.

Кипятить 15 минут, переложить в банки, заполнить горячей смесью. Накрыть подготовленными крышками, поставить в кастрюлю с горячей водой, стерилизовать: пол-литровые банки – 40 минут, литровые – 50 минут. Закатать крышки, охладить.

Лук и чеснок

Соленый лук

На 1 кг лука – 150 г соли.

Нарезать лук соломкой, перемешать с солью, плотно уложить в банки. Закрыть банки и хранить в холодном месте.

Маринованный лук

0,5 л уксуса, 20 г соли, 1 ч. л. сахара – для заливки; 1 стручок красного горького перца, 1 веточка эстрагона, 1 лавровый листочек.

Залить мелкий лук холодной водой. На другой день лук очистить, поварить 2 минуты в подсоленной кисловатой воде, остудить, уложить в банки, перекладывая кусочками стручкового перца и лавровым листом. Залить кисло-сладкой заливкой. Простерилизовать 20 минут.

Маринованный чеснок с черным перцем и гвоздикой

На 1 л воды – 50 г соли, 50 г сахара, 1 ст. л. уксуса; 10 горошин черного перца, 1 гвоздика.

Очистить головки чеснока от грязи, вымыть. Положить на дно банок специи, плотно уложить головки чеснока. Залить кипятком, накрыть крышкой и оставить на сутки. Слить воду, залить чеснок маринадом.

Чеснок, маринованный в свекольном соке

1 кг свеклы, 0,5 л воды – для сока; 50 г соли, 50 г сахара, 100 г 9 %-ного уксуса, 100 г свекольного сока – для рассола.

Очистить чеснок, бланшировать 2–3 минуты. Охладить холодной водой. Приготовить рассол, в который добавить свекольный сок. Сок получить, натерев свеклу на терке, добавив воду и отжав через сито.

Стерилизовать литровые банки 5 минут. Закатать крышки.

Чеснок в растительном масле

Чеснок, растительное масло.

Очистить чеснок, уложить в маленькие баночки, залить растительным маслом. Накрыть стерилизованной крышкой и стерилизовать при температуре 90 °С 20 минут.

Чеснок можно соединить со сладким красным перцем и залить маринадом. Стерилизовать 15 минут.

Чеснок в яблочном уксусе

1 головка чеснока, 60 г соли, 40 г сахара, 50 г сока – на 1 л заготовки.

Очистить чеснок, разделить его на зубчики, залить кипятком на 2 минуты, добавить 40 г соли. Чеснок положить в уксус, добавить 20 г соли, сахар и сок.

Приправы

Аджика

5 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг яблок, 8 шт. сладкого перца, 1 стакан растертого чеснока, 100 г 6 %-ного уксуса, 100 г сахара, 0,5 стакана соли, 0,5 л растительного масла.

Пропустить овощи через мясорубку, поставить на маленький огонь на 4 часа. Добавить чеснок, уксус, сахар, соль, растительное масло. Проварить еще полчаса, в горячем виде разлить в банки и за-крыть крышками.

Хрен в маринаде

На 1 кг хрена – 500 г кипяченой воды, 4 ч. л. уксусной эссенции, 2 ч. л. сахара, 2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. корицы, 10 бутончиков гвоздики.

Приготовить заливку: растворить в воде сахар и соль. Довести воду до кипения, добавить специи, накрыть, остудить до 50 °С, добавить эссенцию. Накрыть, оставить на 24 часа. Процедить через марлю, добавить тертый хрен, все тщательно перемешать, разлить в банки, закупорить.

Хрен в заливке из свекольного рассола

1 кг хрена, 840 г свекольного рассола, 4 ч. л. сахара.

Хрен натереть, залить свекольным рассолом от квашеной свеклы.

Хранить в прохладном месте.

Хрен в свекольном соке с добавлением уксуса

1 кг тертого хрена, 500 г свекольного сока, 2 ст. л. 80 %-ной уксусной эссенции, 3–4 ст. л. сахара, 4 ч. л. соли.

Свеклу натереть на крупной терке, отжать сок через марлю. Залить соком натертый хрен, добавить сахар, соль, уксус, хорошо размешать, разлить в банки, закупорить.

Консервированная зелень

Маринованный укроп

2 ст. л. 5 %-ного уксуса, 2 ст. л. соли.

Свежий укроп отсортировать, тщательно вымыть, дать стечь воде, отрезать и удалить грубые, толстые черешки стебля. Порезать на кусочки длиной 5–8 мм, уложить в подготовленные банки, добавить уксус, соль, долить кипяченой водой. Банки накрыть подготовленными крышками, поставить в подогретую кастрюлю, стерилизовать: пол-литровые банки – 10 минут, литровые – 15 минут. Банки закупорить, охладить.

Консервированный щавель

Свежие листья щавеля.

Консервировать щавель можно как целыми листьями, так и в протертом виде.

Свежие листья щавеля перебрать, вымыть, бланшировать, опуская на 2–3 минуты в кипяток. После этого листья уложить в банки, залить горячей водой, закупорить и стерилизовать в кипящей воде в течение часа.

Чтобы приготовить пюре, бланшированные листья протереть через сито или измельчить в мясорубке. Прогреть на слабом огне в эмалированной кастрюле, переложить в горячем виде в банки и укупорить. Банки стерилизовать.

Консервированный шпинат

На 1 л банку – 1 кг шпината, 70 г воды, 4 г соли.

Листья шпината отсортировать, тщательно вымыть, бланшировать 5 минут до размягчения листьев. Листья откинуть на дуршлаг, охладить, разложить в банки, уплотняя деревянной лопаточкой и сливая воду из банок. Залить шпинат рассолом, закатать крышки.

Икра из овощей

Овощная икра

Свекла, помидоры, морковь, репчатый лук, перец – сладкий и горький – произвольно, подсолнечное масло, соль – по вкусу.

Подготовить овощи – вырезать непригодные места, удалить семена из перца, тщательно промыть. Пропустить все овощи через мясорубку и тушить по отдельности до испарения влаги. Добавить немного подсолнечного масла. Смешать все вместе, посолить, тушить 1,5 часа на слабом огне, помешивая.

Разложить остывшую икру по банкам, закрыть полиэтиленовой крышкой или полиэтиленом, завязав резинкой.

Хранить в прохладном месте.

Икра ассорти

1 кг яблок, 1 кг сладкого перца, 500 г моркови, 500 г свеклы, 6 спелых помидоров, 200 г перца, 1 стакан сахара, 1 л подсолнечного масла.

Пропустить подготовленные яблоки и овощи через мясорубку, сложить в кастрюлю, залить маслом, высыпать сахарный песок, варить на слабом огне 2,5 часа. Закатать крышки.

Икра из зеленых томатов

Для приготовления 1 кг икры – 600 г помидоров, 200 г моркови, 100 г томатного соуса, 50 г репчатого лука, обжаренного в растительном масле, 15 г соли, 10 г сахара.

Здоровые, неповрежденные, без плодоножки помидоры, корнеплоды и лук запечь в духовом шкафу или русской печи. Затем пропустить все компоненты через мясорубку, добавляя соль, сахар, томатный соус. Тщательно перемешать и разложить в стеклянные банки. Накрыть их чистыми сухими крышками и стерилизовать 1 час. Закатать крышки и опрокинуть банки вверх дном.

Для приготовления томатного соуса спелые помидоры

промыть, разрезать, уложить в кастрюлю, сварить до готовности, дать остыть. Сок сверху слить, оставшуюся массу уварить. Густую массу протереть через сито, смешать с соком, кипятить 25 минут. Залить в горячем виде в банки.

Икра из тыквы

1 кг тыквы, 1 большой сладкий перец, 1 корень петрушки, 2 кислых яблока, 1 большая луковица, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, томатный сок, растительное масло.

Яблоки и овощи очистить, натереть на крупной терке, положить в кастрюлю, залить томатным соусом, поставить на слабый огонь. За 10 минут до конца варки посолить, добавить обжаренный на растительном масле лук, перец, измельченную зелень, растительное масло и поставить на 20 минут в горячую духовку. Горячую икру разложить в простерилизованные банки и закрыть металлическими крышками.

Икра из кабачков

На 1 кг икры – 800 г кабачков, 100 г моркови, 10 г корня петрушки, 50 г лука, 100 г томата-пюре, 5 г зелени, соль, сахар, перец – по вкусу.

Вымытые кабачки нарезать, обжарить на растительном масле, пропустить через мясорубку. Пережарить лук, томат-пюре со специями. Все смешать, тушить на слабом огне до готовности. Разложить в банки, стерилизовать: пол-литровые банки – 20–25 минут, литровые – 35–40 минут.

Икра из баклажанов

На 5 пол-литровых банок – 3,5 кг баклажанов, 300 г моркови, 350 г лука, 300 г сладкого перца, 1,1 кг помидоров, соль по вкусу, 20 г сахара, 300 г растительного масла.

Зеленые незрелые баклажаны вымыть. Дать обсохнуть, испечь в духовке (можно проварить), положить под груз, чтобы стекла вода.

Проварить до готовности морковь и измельчить. Баклажаны очистить от кожицы, мякоть пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Лук нашинковать. Вымытый болгарский перец освободить от плодоножки вместе с семенами и измельчить.

Перец и лук поджарить на разогретом масле до полуготовности, добавить измельченную морковь. В готовую

смесь положить баклажаны, посолить и немного поджарить, все время помешивая.

Одновременно готовить соус, в который добавить зелень петрушки и укропа. Влить томатный соус в готовую массу, хорошо перемешать и разложить в горячем виде по банкам, заполнив их на 1,5 см ниже верха. Банки накрыть, поставить в горячую воду и стерилизовать: пол-литровые банки – 1 час, литровые – 70 минут. Банки вынуть из воды, закупорить, охладить и поставить для хранения.

Икра из перца

2,5 кг сладкого перца, 150 г моркови, 200 г лука, 100 г помидоров, 15 г кореньев петрушки, 15 г укропа и петрушки, 1 стакан растительного масла, 25 г соли, 1 ст. л. уксуса.

Вымытый перец обсушить, натереть растительным маслом, испечь в духовке. Очистить горячий перец от кожицы, вырезать семена. Подгорелые плоды промыть горячей водой, очистить. Пропустить очищенный перец через мясорубку.

Очистить морковь и петрушку, нарезать соломкой, тушить в растительном масле до полуготовности. Очистить лук, нарезать кольцами, обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

Зелень мелко нарезать. Пропустить через мясорубку, уварить до половины первоначального объема.

Овощи положить в томатную массу, добавить соль, молотый перец, уксус. Варить на слабом огне, помешивая, 10 минут. Переложить горячую массу в банки, стерилизовать: пол-литровые банки – 70 минут, литровые – 80 минут.

Икра из лука

На 1 кг репчатого лука – 300–400 г подготовленных томатов, 40 г томатного соуса, 40–60 г подсолнечного масла, зелень укропа, соль – по вкусу.

Репчатый лук почистить, вымыть в холодной воде, дать стечь. Половину подготовленного лука нарезать кружками толщиной 3–5 мм, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Вторую половину лука обдать кипятком. Весь лук пропустить через мясорубку. Поместить измельченную массу в эмалированную кастрюлю, добавить нарезанные помидоры, с которых снята кожица, подсолнечное масло. Посолить смесь, перемешать, уваривать, часто помешивая, 20–25 минут до образования однородной, густой массы. В конце добавить свежий

измельченный укроп, перемешать.

Переложить кипящую икру в подогретые банки, наполнить доверху, накрыть банки прокипяченными крышками, установить в кастрюлю с водой, нагретой до 90–95 °С, для стерилизации: пол-литровые банки – на 40 минут, литровые – на 50. Банки закупорить, перевернуть вниз горлышком, накрыть одеялом, охладить.

Заготовка грибов

Общие правила засолки грибов:

– грибы не должны быть червивыми;

– грибы, принесенные из леса, надо держать 3–4 часа в холодной соленой воде – 70 г соли на 1 л воды;

– черные грузди и подгрузди перед замачиванием надо очистить от черного слоя; вымачивать двое суток в холодной подсоленной воде, периодически меняя воду;

– маслята очистить от пленки на шляпке;

– очищенные и вымытые грибы следует варить в соленой воде (70 г соли на 1 л воды);

– конец варки определить, сняв с огня: готовые грибы опустятся на дно;

– шляпки диаметром до 70 мм не резать;

– ножки разрезать на кусочки 10–15 мм;

– при варке грибов в соленой воде следует доливать кипящей воды до первоначального уровня.

Рекомендации при мариновании грибов:

– для маринования идут трубчатые грибы – подосиновики, белые, маслята, подберезовики. Из пластинчатых – опята, рыжики;

– чтобы маринад был светлым и прозрачным, пену во время варки надо снимать и только после этого класть в маринад специи;

– при мариновании подберезовиков, подосиновиков лучше залить их кипятком на 5 минут, затем промыть холодной водой, чтобы маринад получился прозрачным;

– при мариновании следует добавлять чеснок;

– каждый вид грибов надо мариновать отдельно, так как у каждого гриба свой неповторимый вкус и аромат;

– грузди, белянки, рыжики, волнушки солят без душистых трав, но при солении сыроежек, лисичек, валуев, мариновании маслят обязательно надо класть укроп.

Рецепты

Соленые грузди

10 кг груздей, 400 г соли, 5 стебельков укропа, 18 г хрена (корень), 2–3 головки чеснока, 10 г душистого перца, 10 лавровых листочков.

Грибы отсортировать, очистить и залить холодной водой. Держать в воде 2–3 дня, 1 раз в сутки меняя воду. Подготовленные грибы уложить в емкость (банки или бочки), перекладывая укропом или листьями черной смородины и посыпая солью и чесноком.

Соленые рыжики с лавровым листом и пряностями

10 кг грибов, 500 г соли, лавровый лист по вкусу, пряности.

Рыжики подготовить, перебрав и промыв их тщательно в воде. Положить в кастрюлю, прокипятить 2–3 минуты, откинуть на решето, дать стечь воде. Уложить в банки или бочонок вверх шляпками, пересыпая каждый слой солью и перекладывая пряностями.

Заполненную тару накрыть чистой салфеткой, положить круг и груз.

Соленые волнушки

10 кг грибов, 500 г соли, 10 лавровых листочков, смородиновые листья, укроп и чеснок – по вкусу.

Грибы подготовить: отсортировать, тщательно вымыть, обрезать корешки, положить в кипящий 3 %-ный раствор соли и варить 10 минут. Удалять при этом пену. Откинуть грибы на решето, уложить в банки или бочонок, пересыпать солью, добавить лавровый или смородиновый лист, укроп, чеснок.

Положить сверху кружок и гнет.

Шампиньоны с добавками

1 кг шампиньонов, 0,5 л вина, 0,5 л воды, 125 г растительного масла, сок 2 лимонов, 2 лавровых листочка, 10 горошин перца, 2 луковицы.

Почистить шампиньоны, положить в подкисленную уксусом воду, чтобы не потемнели. Масло, вино, воду, пряности смешать, довести до кипения. Опускать грибы в маринад порциями, на 4 минуты. Уложить грибы в банки, чередуя со слоями лука. Снять с маринада пену, залить ими грибы.

Стерилизовать в течение 1 часа при 100 °С.

Белые консервированные грибы

На 1 л воды – 20 г соли (для варки), 1 лавровый лист, 3 горошины горького перца, 3 горошины душистого перца, 2 стакана воды, 1,5 ч. л. сахара, 0,5 стакана 5 %-ного уксуса (для заливки).

Мелкие грибы отсортировать, очистить от земли, обрезать корешки, вырезать испорченные места. У крупных грибов отделить шляпки от ножек. Тщательно вымыть, дать стечь воде. Порезать на куски большие шляпки и ножки (консервировать отдельно).

Бланшировать подготовленные грибы 10 минут в подсоленной воде, взяв треть всего объема грибов. Откинуть на дуршлаг. Положить в простерилизованные банки лавровый лист, перец, грибы, залить горячей заливкой. Накрыть банки крышками, поставить в кастрюлю для стерилизации. Стерилизовать пол-литровые банки – 35 минут, литровые – 40 минут.

Соленые маслята

На 10 кг грибов – 500 г соли, 20 г лаврового листа (100 шт.), 130 горошин перца.

Грибы очистить, обрезать ножки, варить в подсоленной воде 15 минут (после начала кипения). Промыть в холодной воде, отбросить на решето, чтобы хорошо обсохли. Уложить в посуду вверх шляпками, пересыпать солью, переложить пряностями. Закрыть салфеткой, положить деревянный кружок, груз.

Соленые подберезовики и подосиновики

2 л воды, 400 г соли, 30 г уксусной эссенции, 10 лавровых листочков, 20 горошин перца – для маринада.

Опустить – подберезовики и подосиновики – на 5 минут в кипящую воду. Откинуть на решето, промыть холодной водой. Варить в маринадной заливке.

Соленые опята

На 5 кг опят – 250 г соли, 10 г лаврового листа (50 шт.), 60 горошин перца, 100 г укропа, 1 луковица.

Отделить ножки от шляпок, нарезать длинными полосками, положить все вместе в посуду, промыть. Отваривать в соленом

кипятке в течение 15–20 минут. Откинуть на дуршлаг, охладить. На дно посуды уложить укроп, нарезанный лук, лавровый лист. Уложить опята слоями, пересыпать каждый слой солью. Покрыть верхний слой салфеткой, положить груз.

Маринованные грибы

На 1 кг грибов – 2 лавровых листочка, 3 горошины черного перца, корица на кончике ножа, 1,5 ст. л. соли, 2 г лимонной кислоты, 2–3 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара.

Очистить молодые крепкие грибы от листьев, моха, земли, тщательно промыть в чистой проточной воде. Длинные ножки следует укоротить на 2–3 см. У молодых грибов ножки не отрезать.

Подготовленные грибы сложить в эмалированную посуду, залить водой, дать закипеть, варить 5–6 минут, все время помешивая веселкой круговыми движениями. После того как грибы опустятся на дно, снять с огня. Отбросить на дуршлаг, промыть проточной водой. Сложить в кастрюлю, залить водой, которая должна покрывать грибы на 2–3 см, добавить специи, варить 10 минут на слабом огне.

Стеклянные банки тщательно промыть, ошпарить кипятком, уложить ложкой горячие грибы в стеклянные банки, положив на дно банки лавровый лист. Накрыть банки крышками, пастеризовать в кастрюле с водой на медленном огне 25–30 минут. Закрыть банки, перевернуть вверх дном и охладить.

Маринованные грибы с сельдереем

На 10 кг промытых грибов – 2 л воды, 400 г соли, 2 ч. л. сахара, сельдерей, душистый перец, 60–80 г 80 %-ной уксусной эссенции.

Сырые промытые грибы положить в холодный маринад, приготовленный из уксуса, наполовину разбавленного водой, кипятить 30 минут. За 10 минут до конца варки добавить по вкусу соль, сахар, сельдерей, перец. Для того, чтобы грибы стали светлее, добавить немного лимонной кислоты.

Грузди по-алтайски

На 1 кг груздей – 40 г соли, 4 г укропа, 11 г корня хрена, 4 г чеснока, 1 лавровый листочек, 4 горошины душистого перца.

Грибы вымачивать 2–3 дня. Уложить в бочку, пересыпая

пряностями и солью. Положить груз так, чтобы появился рассол. В противном случае увеличить груз. Грузди готовы к употреблению через 35 дней.

Маринованные грибы с пряностями

На 5 кг промытых грибов – 1 л воды, 200 г соли, 1 гвоздичка, 1/2 лаврового листочка, душистый перец, укроп, петрушка, 1 ч. л. сахара.

Грибы промыть, залить водой, добавить соль, кипятить, снимая пену. Поле того, как пена перестанет выделяться, положить специи. После оседания грибов на дно влить в него 60–80 %-ной пищевой уксусной кислоты.

Грибы в томатном соусе

20 г соли, 50 г сахара, лавровый лист, 2 ст. л. уксуса – для маринада; на 200 г свежеприготовленного томата из помидоров – 1 кг протертых помидоров.

Очищенные грибы варить в подсоленной воде, добавив щепотку лимонной кислоты. Вынуть из воды и тушить в растительном масле. Из помидоров приготовить маринад, протерев их и уварив до 1/3 объема. Добавить маринад к грибам, разложить по банкам. Банки стерилизовать 30 минут.

Консервирование фруктов и ягод

Маринованные, соленые, моченые плоды и ягоды

Простой способ приготовления моченых яблок

На 1 л воды – 1,5 ч. л. соли крупного помола.

Перед мочением яблоки снять с дерева и дать полежать 2–3 недели. Уложить вымытые яблоки плотно в трехлитровые банки, залить солоноватой водой, предварительно прокипяченной и охлажденной. Закрыть капроновой крышкой, поставить в погреб.

Моченые яблоки

Яблоки «антоновка»; на 10 л воды – 400 г сахара, 3 ст. л. соли, 1 ч. л. горчицы; 200–250 г муки или 150 г солода.

Перед мочением яблоки выдержать в течение 15–20 дней в теплом помещении. Уложить яблоки в пятидесятилитровые деревянные бочки, предварительно выстелив стены пшеничной пропаренной соломой. Солому положить также на дно, в середину и сверху. Сделать заливку, прокипятить ее 10 минут, залить яблоки в бочке.

Вместо сахара можно взять мед – 500–600 г – или заменить ржаной мукой или солодом, размешав их в небольшом количестве холодной воды, а потом обварив крутым кипятком. Муку (солод) отстаивать 1–2 часа, процедить и залить яблоки.

Первые 8—10 дней яблоки выдерживать при температуре 10–15 °С, затем долить в бочку заливку, приготовленную по вышеуказанному рецепту. Бочку забить и хранить в погребе при температуре 4–6 °С.

Моченые яблоки с медом

1 ведро яблок, 7 л рассола; 1 ведро воды, 2 стакана меда, 100 г соли – для рассола.

Кипятить рассол полчаса, охладить, залить яблоки.

Моченые груши

150 г ржаных сухарей или 100 г сухого кваса, (150 г ржаной муки), 2,5 л воды – для сусла; 2 ст. л. соли, 1 ст. л. сухой горчицы,

9,5—10 л кипяченой воды.

Пригодные груши – мелкие и среднего размера. Плоды вымыть, уложить в бочонок, эмалированное ведро или эмалированную кастрюлю кверху черенками, перекладывая каждый ряд черносмородиновым листом. Хорошо переложить ряды груш ржаной соломой. Залить суслом: ржаные сухари размешать в 0,5 л воды, залить кипятком, накрыть крышкой. Остывшее сусло процедить, добавить соль, горчицу, кипяченую воду.

Сусло можно заменить, залив груши холодной кипяченой водой, добавив в нее 10 ч. л. простокваши (на 10 л воды), 2 ст. л. соли, 1 ст. л. сухой горчицы.

Первые 5–6 дней доливать раствор по мере надобности, не оставляя груши оголенными. Через 8—10 дней бочонок (ведро, кастрюлю) поместить в холодное место.

Моченые груши в медовом сиропе

1 ведро воды, 100 г соли, 2 ст. меда.

Уложить груши в бочонок. Приготовить сусло, прокипятив соль и мед в воде. Остудить, залить суслом.

Моченые груши с брусникой

10 кг груш, 2 кг брусники; на 10 л воды – 10 ч. л. простокваши, 2 ст. л. соли, 1 ст. л. сухой горчицы, смородиновые листья.

Уложить груши черенками кверху и бруснику рядами в бочку или эмалированную посуду, перекладывая листьями смородины, залить суслом. Внести груши через 8—10 дней в прохладное помещение.

Маринованные яблоки

1,5 стакана сахара, 2 ст. воды, 8 горошин душистого перца, 6 гвоздичек, небольшой кусочек корицы, 0,5 стакана уксуса – для маринада.

Отобрать здоровые яблоки, наколоть, вымыть, залить горячей водой, держать до полного охлаждения. Уложить в банки до уровня плечиков, залить горячим маринадом, стерилизовать 3 минуты.

Моченая брусника

На 10 л воды – 100–300 г соли, 300–500 г сахара (для заливки).

Крупные созревшие ягоды вымыть, положить в заливку. Можно добавить гвоздику и корицу. Можно залить бруснику кипяченой водой, добавив 200 г сахара на 10 л заливки.

Моченая клюква

На 1 кг ягод – 1,5 кг сахара.

Вымыть клюкву, перебрать, засыпать в банки, ведра, кадки, залить холодной кипяченой водой, так, чтобы вода покрывала ягоды. Положить сверху гнет. Хранить в прохладном месте.

Маринованная брусника

1 кг ягод, 500 г груш или яблок; 3 стакана воды, 8—10 ст. л. са-хара, соль, корица, гвоздика, душистый перец, 150 г уксуса.

Бруснику и фрукты вымыть. Груши бланшировать 4–5 минут, яблоки – 1–3 минуты. Остудить в холодной воде. Перемешать с брусникой, уложить в банки. Приготовить сироп. Охладить заливку до комнатной температуры, налить в банки с брусникой. Пастеризовать литровые банки 15 минут, двухлитровые – 30 минут. Закатать крышки, перевернуть банки и охладить.

Маринованная айва

На 1 л маринада – 830 г воды, 280 г сахара, 20 г уксуса; на 1 пол-литровую банку – 170 г маринадной заливки.

Плоды вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, разрезать на дольки. Поместить в дуршлаг, бланшировать в кипящей воде 8—12 минут, погрузить в холодную воду. Положить на дно банок пряности, уложить айву, залить горячим маринадом, предварительно прокипяченным в течение 15 минут, профильтрованным через несколько слоев марли и вновь прокипяченным, в который в конце кипячения добавлен уксус.

Заполненные банки накрыть простерилизованными крышками, поставить в кастрюлю с горячей водой, пастеризовать: пол-литровые банки – 15 минут, литровые – 20 минут, трехлитровые – 30 минут. Крышки закатать, перевернуть банку крышкой вниз, охладить.

Маринованные груши

0,5 л воды, 250 г сахара, 240 г 5 %-ного уксуса, специи.

Груши вымыть, очистить от кожицы, удалить середину, нарезать на дольки, уложить в банки, залить остуженным маринадом. В маринад можно добавить сок любых кислых ягод. Банки с маринадом поставить в кастрюлю с холодной водой, накрыть крышками, довести до кипения. Стерилизовать 3 минуты в кипящей воде. Вынуть банки из воды, закатать крышки, перевернуть банки вверх дном.

Маринованный виноград

На 1 кг винограда – 1 стакан уксуса, 2 стакана воды, 1 ч. л. соли, 1 стакан сахара.

Приготовить маринад, смешав воду, уксус, соль, сахар, прокипятив и охладив. Крупные кисти спелого винограда хорошо промыть, уложить в банки, залить охлажденным маринадом. Накрыть банку пергаментной бумагой, завязать и хранить в холодном месте.

Маринованные сливы

На 1 кг слив – 1 стакан 6 %-ного уксуса, 250 г сахара, гвоздика, корица, 3/4 л воды.

Недозрелые сливы вымыть и обсушить. Сложить в банки. Вскипятить воду, добавить уксус, сахар, приправы, еще раз прокипятить. Залить кипящим маринадом сливы. Стерилизовать 20 минут, закатать крышки.

Маринованная красная и белая смородина

На 1 л маринада – 250 г воды, 500 г сахара, 200 г чистого сока ягод смородины, 2 ст. л. 6 %-ного уксуса, душистый перец, корица, гвоздика.

Ягоды смородины, лучше крупные, вымыть, просушить, снять с веточек. Уложить в банки до плечиков, осторожно постукивая по столу для плотного заполнения ягод.

Приготовить маринад, прокипятить, охладить, процедить, залить ягоды. Поставить банки в кастрюлю с холодной водой, накрыть крышками. На слабом огне довести воду до кипения, стерилизовать банки 3 минуты. Вынуть банки из воды, закатать крышки, перевернуть банки вверх дном.

Ягоды хороши с мясными и рыбными блюдами.

Консервирование плодов и ягод с добавлением сахара и без него

Консервированная земляника

На 1 кг ягод – 300 г сахара.

Вымыть землянику, поместить в эмалированную кастрюлю, вы-кладывая слоями и пересыпая каждый слой сахаром.

Выдержать до появления сока. Поставить на слабый огонь, нагреть до температуры 85–90 °С, выдержать массу при этой температуре 5 минут. Одновременно кипятить в другой кастрюле банки и крышки. Ягоды с сиропом быстро заложить в банки, закатать крышки и перевернуть банки вверх дном.

Земляника в собственном соку

На 1 кг ягод – 200–250 г сахара.

Укладывать ягоды в эмалированную посуду слоями, пересыпая каждый слой сахаром. Поставить на ночь в холодное помещение.

Уложить ягоды в банки по плечики. Оставшийся в посуде сок нагреть до 90 °С, залить ягоды в банках, накрыть крышками, пастеризовать в горячей воде (45–50 °С).

Нагреть до 80 °С, выдержать при этой температуре пол-литровые банки 7–8 минут, литровые – 12–15 минут или стерилизовать с момента закипания воды: 4 минуты – пол-литровые банки, 7 минут – литровые. Банки вынуть, не снимая крышек, закатать крышки и поставить банки вверх дном.

Консервированная клубника

Равное количество клубники и меда.

Клубнику вымыть, перемешать с медом, не разминая ягод. Разложить на тарелках, подсушить на солнце, в духовке, в печи. Переложить в чистые просушенные стеклянные банки, закупорить.

«Солнечная» клубника

На 1 кг ягод – 2 кг сахара.

Спелые, очищенные ягоды клубники промыть проточной водой в дуршлаге, выложить на чистое полотенце. Положить

ягоды в банки, пересыпая сахаром.

Поставить банки с ягодами на солнце, слегка наклонив, для того чтобы в банку попадали прямые солнечные лучи. Сахар будет растворяться. Банки поворачивать по солнцу, чтобы оно все время смотрело в них. Простерилизованные крышки закатать. Хранить в прохладном месте.

Брусника, консервированная в сиропе

На 1 кг брусники – 350 г сахара, 2 стакана воды, цедра лимона.

Зрелую бруснику перебрать, промыть в холодной воде, сложить в чисто вымытые стеклянные банки. Приготовить сироп, дать вскипеть, охладить. Залить сиропом бруснику, закрыть банки. Хранить в прохладном месте.

Вишня в сахарном сиропе

На 1 кг измельченной вишни – 1,2 кг сахара, 300 г воды.

Вишню промыть, плодоножки оставить. Дать стечь воде, разложить вишню в один слой, обсушить.

Удалить плодоножки и косточки, пропустить через мясорубку. Залить приготовленным заранее кипящим сахарным сиропом, прокипяченным в течение 5–7 минут, профильтрованным через 3–4 слоя марли и снова прокипяченным.

Вишню тщательно перемешать с сиропом, наполнить доверху горячие сухие банки. Закрыть банки заранее подготовленными, вырезанными кружочками пергаментной бумаги, смоченной в спирте. Закатать металлические крышки. Охладить, не переворачивая банок.

Брусника в собственном соку

На 3 кг ягод – 1,25 кг сахара.

Бруснику перебрать, вымыть, положить в глиняный горшок, поставить в духовку. После выделения сока добавить сахар, потушить 20 минут. Разложить бруснику в горячем состоянии в подготовленные банки, закрыть полиэтиленом, завязать.

Виноград в собственном соку

На 1 л сока – 100 г сахара.

Крупные виноградные ягоды вымыть, дать обсохнуть, уложить в сухие чистые банки. Налить виноградный сок в эмалированную кастрюлю, добавить сахар, нагреть до полного растворения, залить наполненные ягодами банки. Накрыть банки прокипяченными крышками, установить в емкость с водой, пастеризовать: пол-литровые банки – 10 минут, литровые – 15 минут.

Яблоки, консервированные дольками

Яблоки вымыть, дать стечь воде. Разрезать плоды нержавеющим ножом на дольки, удалить плодоножки, семенные коробки, поврежденные места. Чтобы избежать потемнения, дольки складывать в подсоленную воду, но не более чем на 15 минут.

Яблоки погрузить в горячую воду на 5—15 минут. Охладить яблоки в холодной воде, уложить в банки. Залить горячей водой, накрыть крышками, стерилизовать: пол-литровые банки – 8—10 минут, литровые – 10–12 минут. Закатать крышки, охладить.

Использовать для приготовления компотов, джемов, соусов, варенья, в качестве начинки для пирогов.

Черная смородина в сахаре

На 1 кг ягод – 2 кг сахара.

Очищенные от веточек и вымытые ягоды деревянным пестиком в эмалированной или фарфоровой посуде тщательно растереть с сахаром. Полученную массу переложить в чистые сухие банки, плотно закрыть бумагой и обвязать шпагатом или герметически укупорить.

Можно смородину пропустить через мясорубку.

Абрикосы в собственном соку

На 1 кг очищенных абрикосов – 300–500 г сахара.

Вымыть спелые крепкие абрикосы, разрезать на половинки, поместить в тазик слоями, пересыпая каждый слой сахаром. Оставить до следующего дня. Переложить на следующий день абрикосы в банки вместе с соком. Поставить в кастрюлю с холодной водой для стерилизации. С момента закипания стерилизовать пол-литровые банки 10 минут, литровые – 15 минут.

Клюква в сахаре

На 1 кг ягод – 2 яичных белка, 1 кг сахара.

Целые, неповрежденные ягоды вымыть в холодной воде, хорошо просушить на слабом огне в духовке или на солнце, добавить яичные белки, перемешать. Откинуть на сито. Добавить в клюкву горсточку сахарной пудры, смешать с ней клюкву, добавить остальную сахарную пудру, обвалять клюкву.

Хранить в картонных коробках в холодном месте.

Крыжовник в сахаре

1 кг сахара, 2 кг ягод.

Крыжовник пропустить через мясорубку. Можно вместе с малиной. Положить в банки, закрыть пластмассовыми крышками, поставить на хранение.

Крыжовник в собственном соку

На 1 кг ягод – 100–500 г сахара (для приправы к мясу – меньшая доза сахара, для чая – большая).

Очищенный и промытый крыжовник поместить в эмалированную посуду, добавить сахар, поставить на огонь, нагреть до 85 °С, все время помешивая. Через 5 минут снять кастрюлю с огня, разлить горячую массу в прогретые банки под самые крышки, закатать крышки и поставить банки вверх дном.

Малина в собственном соку

На 2 кг ягод – 0,5 кг сахара.

Малину поместить в эмалированный сосуд, пересыпать сахаром. Через 7–8 часов ягоды вместе с сиропом разложить в банки, наполненные ниже верхнего края на 2 см. Стерилизовать 15 минут.

Слива в сахаре

На пол-литровую банку – 150–200 г сахара, на литровые – 200–350 г.

Половинки слив без косточек плотно уложить срезом вниз в банки. Пересыпать каждый слой сахаром. Банки накрыть крышками, простерилизовать: пол-литровые – 15 минут, литровые – 25 минут, трехлитровые – 35 минут. Закупорить

банки.

Консервированные абрикосы

Снять с плодов кожицу, предварительно облив их кипятком, а потом холодной водой. Разделить на половинки, плотно уложить в трехлитровые банки, положив 2–3 ядрышка от косточек, залить на 2/3 банки сахарным сиропом, стерилизовать 30 минут при температуре 85 °С.

Черная смородина в собственном соку

На 1 кг ягоды – 500–700 г сахара.

Всыпать в эмалированную посуду сахар и ягоды. Добавить 1–2 ст. л. сока (можно раздавить небольшое количество ягод для получения сока). Поставить кастрюлю на огонь, накрыть крышкой, нагреть до 85 ОС, помешивая время от времени. Поддерживать эту температуру 5 минут.

Переложить массу горячей в стерилизованные банки, закатать крышки.

Засахаренная смородина

Смородина, 1 ст. л. лимонного сока, 1 чашка мелкого сахара, 1 белок.

Смешать сахар с белком, влить лимонный сок, растереть добела до загустевания массы. Обвалять в ней ягоды, уложить на блюдо, посыпанное мелким сахаром или пудрой. Дать обсохнуть, сложить в банки.

Яблоки в сахаре

5 кг яблок, 1 кг сахара.

Фрукты очистить от кожицы и сердцевины, разрезать на дольки, пересыпать сахаром. Через 8—12 часов еще раз измельчить яблоки и разложить по банкам.

Добавить в каждую банку полученный сок. Стерилизовать 15 минут (литровые банки).

Использовать для приготовления пирожков и пирогов.

Слива в собственном соку

На 1 кг слив – 0,75 стакана воды; 200 г сахара – на 1 л сока.

Плоды вымыть и удалить плодоножки. Половину слив уложить в банки. Из второй половины приготовить сок. Подогреть сливы в эмалированной кастрюле, добавив воду.

У размягченных плодов удалить косточки, из мякоти выжать сок. В полученном соке растворить сахар и довести до кипения. Залить сливы соком. Банки простерилизовать: 15 минут – пол-литровые, 25 минут – литровые. Закатать крышки.

Вишня в собственном соку

Спелую вишню вымыть, дать стечь воде, плотно уложить в чистые сухие банки, накрыть крышками. Поставить банки с вишней в кастрюлю с холодной водой на подставку и нагреть. При нагревании вишни выделяют сок и уменьшаются в объеме.

Добавлять ягоды, пока сок не подойдет к горлу банки. Довести воду до слабого кипения. Стерилизовать банки: пол-литровые 10–12 минут, литровые – 15 минут. Закатать крышки и охладить.

Айва в сахаре

1 кг айвы, 1 кг сахара.

Нарезать плоды дольками, уложить в банки, пересыпая сахаром каждый слой. Закрыть пластмассовыми или другими крышками, поставить на хранение в холодильник. Подавать к чаю.

Ежевика в собственном соку

На 1 кг ягод – 300–400 г сахара, 2 г лимонной кислоты – на 1 литровую банку.

Уложить ягоды ежевики в эмалированный тазик и кастрюлю слоями, пересыпая каждый слой сахаром. Добавить лимонную кислоту. Поставить на 12 часов в прохладное место.

После появления сока переложить в банки по плечики, нагреть сок до 90 °С, залить им ягоды. Пастеризовать при 80 °С: пол-литровые банки – 1 минуту, литровые – 15 минут. Можно стерилизовать в кипящей воде: 5 минут – пол-литровые банки, 8 минут – литровые.

Приготовление джемов

Клубничный джем

700 г клубники, 300 г красной смородины, 850 г сахара.

Мелкую твердую клубнику положить в миску, залить измельченной красной смородиной, засыпать сахаром, оставить в таком виде до следующего дня. На другой день довести массу до кипения, вынуть клубнику, собирая пену, варить до получения желе. Положить в него клубнику, довести до кипения и, слегка остудив, переложить в банки.

Клубнично-апельсиновый джем

250 г апельсинов, 650 г сахара, 400 г клубники, 2 ст. л. измельченных листьев мяты или мелиссы, 2–3 ст. л. апельсинового ликера.

Ошпарить апельсины, разрезать пополам и тонко нарезать. Смешать с 250 г сахара, оставить на ночь.

Вымыть клубнику, очистить от плодоножек, слегка помять, перемешать с оставшимся сахаром. Оставить на час. Соединить апельсины и клубнику. Добавить мяту (мелиссу), довести до кипения, варить 4 минуты. Влить 2–3 стакана апельсинового ликера. Разлить джем в чистые ошпаренные банки, закрыть плотно крышками.

Апельсиновый джем с абрикосами

500 г сушеных абрикосов, 1,5 кг сахара, 12 крупных апельсинов.

Абрикосы нарезать соломкой, положить в кастрюлю, залить водой, добавить сахар. Переложить абрикосы в плоскую посуду, добавить нарезанные кусочками апельсины и часть корки, нарезанной соломкой, варить 25–30 минут.

Джем из вишни с крыжовником

На 1 кг плодов – 1,1 кг сахара, 150 г воды, 150 г крыжовника.

Вишню помыть, оторвать черешки, удалить косточки, пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Поместить измельченную вишню в эмалированный тазик, добавить воду. Поставить на огонь, довести до кипения, положить сахар, варить до готовности, постоянно помешивая.

Добавить в конце варки сок крыжовника. Разлить в кипящем виде по банкам, накрыть крышками, закатать. Перевернуть вниз

крышкой, охладить.

Джем из вишни с красной смородиной

На 1 кг вишни – 0,5 кг красной смородины, 750 г сахара, 150 г воды; 100–150 г воды – на 1 кг смородины.

Подготовленную вишню с удаленными косточками пропустить через мясорубку, имеющую решетку с крупными отверстиями. Поместить ягоды в эмалированный тазик, добавить воду, проварить. Положить сахар, уваривать до готовности. В конце варки добавить смородину.

Смородину предварительно отсортировать, удалить плодоножки и веточки, вымыть, измельчить на мясорубке. Поместить в эмалированную кастрюлю, добавить воду, варить до загустения. Добавить в проваренную вишню смородину, смешать с сахаром, варить джем до готовности.

Разлить готовый джем в банки. Накрыть крышками, закатать. Перевернуть крышкой вниз. Охладить.

Джем из инжира

На 1 кг плодов – 900 г сахара, 1,5 стакана воды, 3 г лимонной кислоты.

Вымыть инжир, поместить в эмалированный таз, добавить воду. Проварить плоды в течение 10–15 минут, пока не размягчатся. Добавить сироп, кипятить смесь в течение 10–15 минут.

Профильтровать, добавить лимонную кислоту. Уварить до готовности. Готовый кипящий сироп разложить в подогретые сухие банки, закрыть герметически. Перевернуть вниз крышкой, охладить.

Джем из персиков

1 кг персиков, 500 г сахара, 250 г красной смородины или неспелых яблок.

Нарезать персики кусочками, посыпать мелким сахаром. Оставить до следующего дня. Сок слить, добавить в него сок красной смородины или яблок, варить до тех пор, пока объем не уменьшится на одну треть. После этого положить персики и варить до образования студенистой массы.

Джем из калины

На 1 кг ягод – 1,1 кг сахара, 300 г воды.

Ягоды калины вымыть, пропустить через мясорубку. Положить в эмалированную посуду, уваривать, добавляя сахар и воду. Разложить в банки и охладить.

Джем из красной смородины

На 1 кг смородины – 1,5 кг сахара, 400 г воды.

Подготовленные ягоды бланшировать 2–3 минуты в кипящей воде, слегка раздавить деревянным пестиком, выложить в эмалированный тазик, добавить воду, 700 г сахара. Поставить на слабый огонь, варить 15 минут.

Снять с огня, выдержать 8 часов. Снова поставить на небольшой огонь, добавить остальной сахар. Варить до готовности. Готовый джем переложить в горячем состоянии в сухие нагретые банки. Закатать крышки, банки охладить.

Джем из красной смородины с клубникой

1 кг красной смородины, 500 г клубники, 700 г сахара.

Засыпать клубнику 200 г сахара на ночь. На другой день сок слить, добавить растертую красную смородину и варить несколько минут. Добавить остальной сахар. Как только он загустеет, положить клубнику и варить до нужной консистенции.

Джем из красной смородины с вишней

1 кг красной смородины, 500 г вишни без косточек, 700 г сахара.

Красную смородину протереть, варить до загустения, добавить сахар, варить несколько минут. Положить очищенные от косточек вишни и варить до густоты джема.

Джем из черной смородины

1 кг смородины, 1 кг сахара, 1 стакан воды.

Ягоды залить водой и варить 10 минут. Постепенно добавить сахар. Варить не более 25 минут, не допуская сильного кипения.

Джем из винограда

5 кг винограда, 1 кг сахара, 3 лимона.

Виноград вымыть, сложить в кастрюлю, варить на медленном огне до появления жидкости, добавить сахар и лимоны, разрезанные на четвертушки, потом на дольки. Усилить огонь. Ягоды, всплывшие на поверхность, выбрать шумовкой. При этом виноград надо помешивать, чтобы не подгорел.

Для проверки готовности провести по дну ложкой. Если борозд-ка медленно заплывет, джем готов. Джем снять, положить в банки, оставить их открытыми. Через 2 дня закрыть пергаментной бумагой, поставить в холодное место.

Джем из айвы

На 1 кг айвы – 1,2 кг сахара, 2 стакана воды, 3 г лимонной кислоты.

Подготовить айву, нарезать на дольки, положить в эмалированную кастрюлю, варить до размягчения плодов. Приготовить сироп, профильтровать, добавить сахар, варить до готовности. В конце варки добавить лимонную кислоту. Разлить горячий сироп в банки, прокипяченные крышки закатать. Перевернуть банки вниз крышками, быстро охладить.

Джем из черники

На 1 кг ягод – 1,2 кг сахара, 1,5 стакана воды, 3 г лимонной кислоты.

Спелые ягоды черники вымыть, поместить в тазик для варки, добавить воду и сахар. Варить на слабом огне до готовности. В конце варки добавить лимонную кислоту. Кипящий джем разложить в подготовленные банки, поставить в кастрюлю с горячей водой, прикрыв крышками, пастеризовать: пол-литровые банки – 15 минут, литровые – 25 минут. После пастеризации банки герметично закупорить, охладить.

Джем из абрикосов

На 1 кг плодов – 1 кг сахара, 1 стакан яблочного сока.

Мятые и перезрелые плоды без косточек залить водой или яблочным соком. Поставить на огонь и варить 10 минут. Добавить сахар, варить, помешивая, в один прием до готовности. Готовый джем должен быть густым и желеобразным.

Джем из груш

На 1 кг груши – 500 г сахара, 2–3 лимонных корочки, 2–3 шт. гвоздики, 0,05 г ванилина.

На джем идут мелкие твердые груши. Плоды вымыть, порезать на мелкие кусочки, удалить сердцевину, уложить в эмалированный таз слоями, пересыпая сахаром. Оставить на 24 часа до выделения сока. На следующий день поставить на огонь, добавить лимонные корки, пряности. Варить 1 час – груши должны стать прозрачными. Горячий джем разложить в подогретые сухие банки, накрыть прокипяченными крышками, закатать.

Джем из земляники

На 1 кг ягод – 1 кг сахара.

Для варки можно использовать мятые ягоды земляники. Ягоды опустить в сироп, варить в один прием. Ягоды должны быть разваренными и не отделяться от сиропа, масса должна иметь иметь желеобразный вид.

Джем из малины

На 1 кг ягод – 1 кг сахара, 450 г воды.

Подготовить малину. Приготовить сироп, опустить малину в сироп, уварить до готовности, для которой характерен ряд признаков: прекращается активное пенообразование, пенка не расходится по краям, собираясь в центре таза, ягоды распределяются в сиропе равномерно, капля джема не растекается по тарелке. Джем разлить в банки в горячем виде, накрыть крышками, установить в емкость с горячей водой для стерилизации. Стерилизовать пол-литровые банки – 10 минут, литровые – 15 минут.

Джем из клубники с красной смородиной

На 1 кг клубники – 1 кг сахара, 400 г смородины.

Вымытые ягоды клубники без плодоножек положить в тазик для варки, добавить пропущенную через мясорубку смородину, пересыпать сахаром. Оставить на 25–26 часов. Варить 10–15 минут, вынуть клубнику, сироп варить до готовности.

Пробу готовности сделать, опустив каплю сиропа в стакан с холодной водой: она должна упасть шариком на дно. Положить в готовое желе клубнику и варить до готовности.

Джем охладить, поместить в банки. Банки накрыть

прокипяченными крышками, поместить в кастрюлю с водой (температура воды – 40–50 ˚С). Пастеризовать при температуре 85 ˚С: пол-литровые банки – 20 минут, литровые – 30 минут.

Джем из ежевики

На 1 кг ягод – 1 кг сахара, 2 стакана воды.

Спелые ягоды перебрать, очистить от плодоножек, бланшировать 3 минуты в горячей воде. Протереть через сито. Полученное пюре поместить в эмалированный таз, добавить воду. Поставить на огонь, кипятить 5 минут, положить оставшуюся часть ягод и сахара, варить, непрерывно помешивая, до готовности.

Разложить готовый джем с сухие нагретые банки, прокипяченные крышки закатать.

Джем из брусники

На 1 кг ягод – 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Спелые ягоды вымыть, отсортировать, удалить листочки и мусор. Положить бруснику в эмалированный таз, пересыпая ее сахаром. Взять 700 г от всей нормы сахара, налить воду, варить на слабом огне до уменьшения первоначального объема на треть. Добавить остальной сахар, варить до готовности, постоянно помешивая.

Готовый джем разложить по банкам, закатать крышки. Банки охладить, не переворачивая.

Варенье

Варенье из китайских яблок

На 1 кг варенья – 450 г китайских яблок, 575 г сахара.

У яблок одинакового размера и зрелости удалить чашелистики, коротко обрезать плодоножки. Яблочки вымыть, наколоть, залить горячей водой на 4–6 минут, охладить. Опустить остывшие яблоки на 2–3 часа в сахарный сироп (60 % сахара, 40 % воды, температура воды – 70 ˚С). Яблоки варить в несколько приемов на слабом огне по 10–12 минут с момента закипания сиропа. Перерывы между варками – 1–2 часа.

Горячее варенье охлаждать 10–12 часов. Переложить в банки, закрыть пергаментной бумагой, перевязать.

Варенье из сладких яблок с лимонами

На 30 яблок – 3 лимона, 6 ст. л. сахара; на 1,5 стакана смеси – 0,5 стакана воды.

Очистить яблоки от кожицы, вырезать сердцевину, нашинковать на овощной терке. Снять цедру трех лимонов, выжать сок, тщательно перемешать с сахаром.

Положить остальной сахар, добавить воду, сварить сироп, высыпать порциями яблоки. Варить до прозрачности яблок. Добавить перед окончанием варки измельченную цедру лимонов.

Варенье из персиков

На 1 кг плодов – 1–1,2 кг сахара, 0,5 стакана воды.

Поместить плоды в марлевый мешочек, опустить в кипящую воду на 5—10 сек, затем в холодную, чтобы снять кожицу. Удалить косточки, разрезать плоды на дольки, опустить в горячий сироп, кипятить 2–3 минуты, выдержать 6–8 часов. Варить до готовности. В конце варки добавить 3 г лимонной кислоты на 1 кг персиков.

Варенье из рябины

На 1 кг рябины – 1,5 кг сахара, 1,5 стакана воды.

Снять ягоды после первых заморозков. Залить холодной водой, дать сутки отстояться. Снова залить холодной водой, повторить операцию трижды. Сварить сироп, залить им рябину, вынести на мороз или поставить в холодильник.

Вынуть ягоды через сутки шумовкой, варить сироп двадцать минут, опустить в сироп рябину, варить на умеренном огне 20–23 минуты.

Варенье из лимонов

На 1 кг лимонов – 1,5 кг сахара, 2,2 стакана воды.

Спелые лимоны вымыть, дать стечь воде, очистить от кожуры. Бланшировать в кипящей воде 15 минут, промыть в холодной воде, чтобы охладить.

Охлажденные лимоны разрезать на дольки, удалить косточки, выложить в эмалированный таз, залить горячим сахарным сиропом, который приготовить из 1,2 стакана воды и половины нормы сахара. Выдержать 10–12 часов, добавить горячий сахарный сироп, приготовленный из оставшейся половины сахара

и стакана воды.

Варить варенье в три приема, на слабом огне, делая промежутки в 10–12 часов между варками.

Готовое варенье разложить в горячем состоянии в сухие подогретые банки, сразу же закупорить. Охладить.

Варенье из винограда

1 кг винограда – 1,2 кг сахара, 1 стакан воды.

На варенье взять здоровый виноград, черный или белый, первоначальной спелости. Виноград бланшировать в воде при температуре 80 °С и охладить.

Ягоды залить кипящим сиропом, варить на умеренном огне 20 минут. Снять с огня, оставить на 8 часов. Во второй раз варить 40 минут. Ягоды вынуть с помощью дуршлага, сироп варить еще 15 минут.

Варенье разложить в банки и залить горячим сиропом.

Варенье из земляники

На 1 кг ягод – 1,2 кг сахара.

Ягоды выложить в тазик для варки слоями, пересыпая каждый слой сахаром. Выдержать 6–8 часов в холодном месте до появления сока, поставить на огонь, варить до готовности, снимая пену.

Варенье из апельсинов

1,1 кг апельсинов, 1 лимон, 1,25 г сахара, 250 г воды.

Очистить апельсины и лимон от корки, разобрать на дольки, удалить косточки. Приготовить сироп, опустить в него фрукты. Варить, пока апельсины не станут прозрачными, а сок не загустеет. После того как варенье остынет, а фрукты опустятся на дно, переложить в банки.

Варенье из черноплодной рябины со сливами

700 г черноплодной рябины, 300 г очищенных от косточек слив, 2,5 стакана воды, 800 г сахара для сиропа.

Крупные, хорошо созревшие плоды бланшировать 5 минут. Откинуть на дуршлаг. Приготовить сироп, довести до кипения. Опустить в него рябину и сливы. Накрыть таз полотенцем, оставить на 10 часов. Добавить 400 г сахара, довести до кипения.

Оставить на 8 часов. Варить до готовности.

Для получения густого варенья рябину варить дольше. Густое варенье разложить по банкам холодным. Закрыть пергаментом. Более жидкое варенье разложить в горячие сухие простерилизованные банки горячим. Закрыть крышками.

Варенье из черноплодной рябины с яблоками

На 1 кг рябины – 1 кг яблок (кислых); на 1 кг массы – 300 г сахара.

Варить рябину с яблоками в небольшом количестве воды. Протереть массу через сито, смешать с сахаром. Кипятить все вместе 5 минут, закатать крышки.

Варенье из черноплодной рябины с вишневыми листьями

На 1 кг рябины – 1 кг сахара, 100 листиков вишни, высушенных во время цветения, 3 стакана воды.

Залить половину листьев 3 стакана воды, кипятить 5 минут. Залить остывшим настоем рябину и оставить на 6–8 часов.

Вынуть рябину из настоя, добавить оставшиеся листья, кипятить 5 минут, вынуть листья, залить рябину. Вынуть рябину, опустить в подготовленный сироп: 1 кг сахара залить неполным ст. настоя, кипятить до полного растворения сахара. Варить рябину в сиропе до готовности.

Брусничное варенье с апельсинами и лимонами

3 кг брусники, 1,5 кг сахара, 3 апельсина, 2 лимона.

Сварить бруснику с сахаром, добавить нарезанные ломтиками апельсины и лимоны, поварить несколько минут, слить сок, прокипятить его отдельно, залить им ягоды, уложенные в банки.

Варенье из лепестков розы

100 г лепестков розы, 900 г сахара, 0,5 стакана воды, 1 г лимонной кислоты.

Засыпать лепестки розы 400 г сахара, оставить на двое суток. Насыпать в кастрюлю 500 г сахара, налить воду, варить сироп. Положить в него засахаренные лепестки, добавить 1 г лимонной кислоты. Варить 10 минут.

Варенье из сливы «мирабель» (мелкие желтые сливы)

1 кг мирабели без косточек, 800 г сахара, лимонная кислота на кончике ножа (на 1 л).

Более нежное варенье из мирабели получается, если варить его из плодов, очищенных от кожуры. Для этого сливы бланшируют 1–2 минуты. Вынув из кипятка, сливы очистить нержавеющим ножом и опустить в воду, подкисленную лимонной кислотой. Очищенную мирабель откинуть на сито, нарезать кусочками, перемешать с сахаром, оставить до следующего дня.

Точно также поступить и с неочищенными сливами. Разделить сахар на 2 части, засыпать фрукты половиной сахара. На второй день сок слить, добавить остальной сахар, варить сироп в течение 10 минут.

Положить сливу и варить, пока слива не станет прозрачной и не опустится на дно. Переложить в банки, закрыть и завязать.

Варенье из алычи

На 1 кг алычи – 3 стакана воды, 1, 5 кг сахара.

Плоды подготовить, бланшировать в горячей воде 5 минут при температуре 75–80 °С, наколоть. Поместить плоды в эмалированный таз, залить сахарным сиропом, взяв 600 г сахара от всей нормы для приготовления сиропа. Остальную часть сахара добавлять в начале каждой варки по частям, растворив в воде, – 280 г сахара, 0,5 стакана воды.

Варить в три приема, выдерживая плоды между варками по 5 часов. При варке плодов в первый раз залить алычу сиропом, выдержать 5 часов и откинуть плоды на дуршлаг. Добавив в сироп 1/3 сахарного сиропа 70 %-ной концентрации, кипятить 10 минут, поместить алычу в кипящий сироп, отставить, выдерживать в сиропе.

Точно так же варить алычу во второй и третий раз. Готовое варенье разлить по банкам, закупорить, охладить.

Варенье из брусники с яблоками

На 1 кг брусники – 1 кг яблок, 2,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Ягоды перебрать, вымыть, обдать кипятком. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Яблоки очистить, порезать на дольки. Приготовить сироп, опустить в кипящий сироп бруснику с яблоками, варить на среднем огне до готовности.

Варенье «пятиминутка»

Ягоды черной смородины или вишни; на 1 кг ягод – 1 кг сахара и 3/4 стакана воды.

Чистые, сухие ягоды положить в сироп, кипятить 10 минут. Снять с огня. Горчим разливать по банкам. Закатать крышки.

Варенье из малины

На 1 кг малины – 1 кг сахара.

Освободить ягоды от сердцевины. Малину, поврежденную белыми червячками, погрузить в сетке в 1 %-ный раствор соли, выдержать 5—10 минут. Промыть ягоды водой, дать слегка обсохнуть, поместить в эмалированный таз, пересыпая сахаром. Оставить на 6–8 часов в прохладном месте. Варить до готовности.

Варенье из крыжовника

На 1 кг ягод – 1,5 кг сахара.

У слегка недозрелого крыжовника отщипнуть «носик» и плодоножку. Из крупных ягод удалить зерна, надрезав сбоку и выбрав семена шпилькой. Переложить крыжовник вишневыми листьями, обдать кипятком.

Вынести ягоды в прохладное место на несколько часов. Сварить сироп. Ягоды, удалив вишневые листья, положить в кипящий сироп, убрать с огня, выдержать 2–3 часа. Поставить на огонь, довести до кипения, снять с огня, дать остыть. Поставить на огонь, варить до готовности. Быстро охладить, поставив таз с вареньем в холодную воду. Остывшее варенье разлить по банкам.

Царское варенье из крыжовника

5 стаканов недозрелых ягод, 7 стаканов сахарного песка, вишневые листья.

Ягоды крыжовника очистить от семян. Полную пригоршню свежесорванных вишневых листьев залить холодной водой. Вскипятить и кипящим раствором вместе с листьями залить крыжовник. Дать остыть.

Поставить на ночь в холодильник. Утром залить сахар 2 стакана образовавшегося сока, довести до кипения. Положить в образовавшийся сироп вынутые из отвара ягоды и кипятить 15 минут, пока ягоды не станут прозрачно-зелеными. За несколько минут до конца варки добавить 10 шт. свежих вишневых листьев,

дать закипеть.

Варенье из крыжовника с медом

1 кг крыжовника, 500 г меда.

Вымыть ягоды крыжовника, выдавить семечки, набить пустые ягоды толченым грецким орехом. Варить в меду.

Варенье из крыжовника с малиной

700 г крыжовника, 300 г малины, 1,25 кг сахара, 1,5 стакана воды.

Подготовленные ягоды крыжовника опустить в кипящий сироп, варить до готовности в один прием.

Варенье из шиповника

1 кг ягод, 1,3 кг сахара, 2 стакана воды.

У зрелых плодов шиповника отрезать плодоножки и остатки цветка, плоды вымыть, разрезать на части, очистить от волосков и семян. Бланшировать плоды 2–3 минуты в сахарном сиропе, приготовленном из половины сахара, добавить воды, остальной сахар, довести до кипения, опустить в него плоды и снять с огня. Через 6–8 часов варить варенье до готовности.

Варенье из шиповника с лимоном

1 кг ягод, 1,4 кг сахара, 2 лимона.

Спелые, очищенные от семян плоды шиповника положить в сахарный сироп. Добавить лимонный сок, варить, пока плоды шиповника не опустятся на дно. Выбрать плоды шумовкой, уложить в простерилизованные банки, залить процеженным сиропом, предварительно еще раз прокипяченным.

Варенье из лепестков шиповника

100 г лепестков шиповника, 600 г сахара.

Срезать у только что распустившихся лепестков шиповника нижние белые концы. Лепестки растереть со 100 г сахара в эмалированной миске. Приготовить сироп из 500 г сахара, 1 ст. воды. Через 5–7 минут кипения в сироп добавить кашицу из лепестков. Варить 10–12 минут.

Варенье из половинок абрикосов

На 1 кг абрикосов – 1,3 кг сахара

Недоспелые плотны, здоровые плоды отсортировать, вымыть, дать стечь воде, разрезать ножом на половинки, удалить косточки и плодоножки. Положить половинки абрикосов в эмалированный таз или кастрюлю в один слой кверху срезом.

В каждую половинку абрикоса насыпать 1 ч. л. сахара. Уложить все остальные половинки таким же образом: послойно, насыпая в каждую сахар.

Оставить в холодном месте на 48 часов. Поставить на огонь, осторожно взрыхлить осевший на дне посуды сахар, варить до готовности 35–40 минут.

Абрикосовое варенье с ядрами

На 1 кг абрикосов – 1,65 кг сахара, 400 г воды.

Спелые абрикосы вымыть, дать стечь воде, надрезать по бороздке ножом из нержавеющей стали, чтобы удалить косточки.

Косточки разбить, ядра уложить через надрезы в абрикосы.

Абрикосы с ядрами поместить в эмалированный таз, залить горячим сахарным сиропом. Выдержать плоды в сиропе 24 часа, сироп слить, кипятить 5–7 минут, залить абрикосы, выдержать еще сутки. Варить до готовности. Готовое варенье разлить горячим в сухие нагретые банки, закупорить, перевернуть, охладить.

Варенье из груш

1 кг груш, 1 кг сахара, 1–1,5 стакана воды.

Крепкие нормальной спелости груши очистить от кожицы, разрезать, удалить сердцевину, разрезать на дольки, проварив 10–15 минут в кипящей воде.

Клубничное варенье

На 1 кг ягоды – 1,5 кг сахара.

Ягоды перед варкой отсортировать, вымыть, удалить чашелистики, плодоножки. Пересыпать сахаром, выдержать 12–14 часов, варить в образовавшемся сиропе 10 минут, отставить на 6 часов, повторить варку до полной готовности.

Варенье из клубники в сиропе

1 кг клубники, 1 кг сахара, 0,5 стакана воды.

Ягоды перебрать, промыть в холодной воде, ошпарить кипятком. Опустить в готовый кипящий сироп ягоды и довести до кипения. Варить при слабом кипении до готовности.

Варенье из клюквы

1 кг клюквы, 1,5 кг сахара, 1–2 стакна воды.

Клюкву перебрать, вымыть, опустить на 1–2 минуты в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, всыпать в кипящий сироп и варить при слабом огне, снимая пенки. В готовое варенье можно добавить ванилин.

Варенье из клюквы с яблоками

На 1 кг клюквы – 300 г яблок, 1,5 кг сахара.

Клюкву бланшировать, яблоки нарезать дольками, бланшировать 5—10 минут в кипящей воде. В варенье можно положить 1 стакан грецких орехов.

Варенье из мяты

200—300 г листьев мяты со стеблями, 1 кг сахара, 0,5 стакана воды, сок одного лимона или лимонная кислота по вкусу.

Варить так же, как и варенье из одуванчиков, белой акации, розы.

Варенье из зеленых помидоров

На 1 кг помидоров – 1 кг сахара, 1 стакан воды, 0,5 ч. л. лимонной кислоты.

Помидоры с плотной мякотью надрезать, удалить семена, вымыть в холодной воде. Залить водой, довести до кипения и варить 5 минут. Воду слить, вновь залить водой и варить 5 минут.

Повторить операцию еще один раз. После последней варки откинуть помидоры на дуршлаг, дать стечь воде, опустить в приготовленный сахарный сироп, варить в два приема по 10–15 минут, выдерживая промежуток в 4–6 часов.

Варенье из дыни

На 1 кг очищенной недоспевшей дыни – 1 кг сахара, 2

стакана воды.

Порезать дыню кубиками, засыпать сахаром. Поставить на 2–3 часа в прохладное место. Из остального сахара приготовить сироп, залить им подготовленные дыни. Сироп слить на следующий день, прокипятить и снова залить дыни.

Доваривать варенье на третий день.

Варенье из вишни

На 1 кг вишни – 1 кг 50 г сахара, 2 стакана воды.

Вишню брать с косточками и без них. Сварить сироп из 800 г сахара и воды. Залить вишню сиропом. Выдержать 3–4 часа ягоды в сиропе. Варить 5–7 минут.

Выключить огонь, дать ягодам немного постоять. Варку продолжить, добавив остальное количество сахара. Вся продолжительность варки должна составлять 20 минут.

Варенье из сливы и абрикосов

На 1 кг плодов – 1,25 кг сахара.

Отборные плоды без плодоножек помыть. Бланшировать в горячей воде 3–5 минут. Залить сахарным сиропом, сваренным из 800 г сахара и 2,5 стаканов воды. Держать в сиропе 3–4 часа.

Поставить на огонь. Держать 5 минут при температуре 90 °С. Снять с огня. Через 8—10 часов добавить остальное количество сахара и варить до полной готовности.

Варенье из черешни

На 1 кг черешни – 1 кг сахара, 1 стакан воды.

Варить можно с косточками и без косточек. Более всего подходят желтые ягоды. Перед варкой бланшировать ягоды при температуре воды 85–90 °С 2–3 минуты. Охладить холодной водой. Залить сиропом, приготовленным из половины сахара. Оставить на 5–6 часов. Слить сироп, добавить вторую половину сахара, довести до готовности. В конце варки добавить 1–2 г лимонной кислоты.

Приготовление сиропов

Малиновый сироп

5 кг малины, 50 г лимонной кислоты; на 1 л сока – 1 кг

сахара.

Спелую малину размять, оставить на 12–24 часа. Выделившийся сок профильтровать, добавить сахар, дать раствориться, перелить в подготовленные бутылки. Бутылки немедленно закупорить и залить пробки парафином.

Сироп из шиповника

500 г шиповника, 1,5 л воды; на 1 л настоя шиповника – 1,5 кг сахара

Подготовленные плоды залить кипятком и дать остыть до 40–50 ˚С. Настой процедить через марлю, ягоды протереть, соединить с процеженным настоем. Добавить сахар, довести до кипения, помешивая сахар до растворения.

Приготовление соков

Сок из малины

На 1 стакан воды – 1 кг мезги от малины.

Малину вымыть, очистить от чашелистиков, раздавить деревянным пестиком. Поместить в эмалированную кастрюлю, залить горячей водой, помешивая, нагреть до 60 ˚С. Закрыть кастрюлю крышкой, выдержать при этой температуре 15 минут.

Мезгу поместить в мешочек из редкой ткани, отжать руками. Подогреть сок до 85 ˚С, разлить в прокипяченные бутылки или банки, прикрыть, поставить в кастрюлю с горячей водой, пастеризовать при 85 ˚С: пол-литровые банки – 15 минут, литровые – 20 минут, трехлитровые банки – 30 минут. Посуду закупорить, охладить.

Сок из белой и красной смородины

Белая и красная смородина.

Ягоды следует перерабатывать в день сбора. Вымыть ягоды, удалить испорченные, отделить от кистей руками, раздавить деревянной толкушкой. Мезгу поместить в марлевый мешочек, отжать сок.

Полученный сок подогреть до 85 ˚С, разлить в прокипяченные бутылки, прикрыть стерильными крышками. Пастеризовать: пол-литровые бутылки – 15 минут, литровые банки – 20 минут, трехлитровые банки – 30 минут. Закупорить, охладить, положив бутылки набок.

Сок из груш с яблочным соком

На 1 л грушевого сока – 2 г лимонной кислоты.

Вымыть отобранные груши, нашинковать или раздробить, пропустив через мясорубку из нержавеющей стали с крупной сеткой. Грушевую мезгу спрессовать и профильтровать через несколько слоев марли.

Сок подогреть, доведя температуру до 85 °С, разлить в прокипяченные бутылки до высоты горлышка или в банки, не доливая 1,5 см ниже края банки. Прикрыть, поставить в кастрюлю с горячей водой пастеризовать. Пол-литровые банки пастеризуют в горячей воде 15 минут, литровые – 20 минут, трехлитровые – 30 минут. Закупорить, охладить, перевернув банки на крышку, а бутылки уложив набок.

Для улучшения вкуса грушевый сок можно смешать с яблочным, взяв на 1 л сока из груш 2–2,5 л яблочного сока.

Сок из клюквы

На 1 л сока – 200 г сахара.

Вымыть ягоды в холодной воде, положить в эмалированный таз. Залить водой, покрыв всю поверхность ягод. Варить на небольшом огне до полного размягчения, придавливая ягоды тыльной стороной ложки. Сваренные ягоды откинуть горячими на дуршлаг, на дно которого положить марлю, и поставить его на кастрюлю. После того как сок стечет, отжать ягоды через марлю.

Сок поставить на огонь, добавить сахар, нагреть до полного растворения сахара. После растворения сахара профильтровать через несколько слоев марли, подогреть, разлить в чистые сухие банки, прикрыть крышками, поставить в кастрюлю для пастеризации. Пастеризовать: пол-литровые банки – 12 минут, литровые – 20 минут. Крышки закатать, перевернуть банки на крышку, охладить.

Томатный сок

На 1 л сока – 1 ч. л. соли.

Для сока взять спелые томаты. Помидоры вымыть, разрезать, положить в эмалированную кастрюлю, кипятить 5—10 минут, помешивая. Протереть горячими через сито или дуршлаг. Сок снова нагреть. Добавить на 1 л сока 1 ч. л. соли и 1–2 таблетки аскорбиновой кислоты.

Сок разлить по банкам и стерилизовать на небольшом огне:

пол-литровые – 3–5 минут, литровые – 8–9 минут, трехлитровые – 12–15 минут.

Яблочный сок

Яблоки; на 10 кг мезги – 2–3 л воды.

Лучше взять кисло-сладкие яблоки. Яблоки вымыть, вырезать поврежденные места, мелко порезать или пропустить через мясорубку. Мезгу подогреть до 60–70 °С в течение 20–30 минут. Отжатый сок процедить через 2–3 слоя марли и отстаивать 5–8 часов.

Добавить к оставшейся мезге воду, подогреть до 50–60 °С, смешать с соком, полученным в первый раз. Полученный сок разлить в банки и стерилизовать: трехлитровые – 20 минут, литровые – 15 минут. Положить набок, дать остыть.

Яблочно-смородиновый сок

1 кг яблок, 600 г черной смородины, 600 г красной смородины.

Ягоды перебрать, хорошо вымыть, положить в кастрюлю, добавить небольшое количество воды, распарить ягоды. Горячие ягоды протереть через сито, уложить в банки.

У яблок, нарезанных пополам, удалить сердцевину, уложить в банки с соком так, чтобы яблоки покрывали сок. Пастеризовать банки в кипящей воде: пол-литровые – 25–30 минут, литровые и двухлитровые – 30–35 минут.

Сок из клубники

5 кг клубники, 250–400 г сахара.

На сок идут мелкие спелые ягоды. Клубнику обмыть под краном, положить в керамическую посуду, засыпать сахаром, дать постоять 2 часа.

Выпаривать в соковарке полчаса. Перелить в стерилизованные бутылки, закупорить пробками и залить парафином.

Сок из алычи

На 1 кг алычи – 200 г сахара.

Для приготовления сока использовать соковарку. Подготовленные плоды поместить в соковарку, выпаривать в

течение 60 минут. В конце выпаривания слить готовый сок в горячие сухие банки, накрыть прокипяченными крышками, закатать, охладить.

Абрикосовый сок с мякотью

На 1 кг абрикосов – 0,5 стакана воды; на 1 л воды – 250 г сахара для приготовления сиропа в расчете на 0,5 л сока.

Спелые абрикосы вымыть, косточки удалить, положить абрикосы в кастрюлю, добавить воду, варить 5—10 минут. Протереть через металлическое сито.

Приготовить сироп, залить абрикосы, кипятить 10 минут, разлить в банки. Стерилизовать в кастрюле: пол-литровые 10–15 минут, литровые – 20 минут. Закатать крышки.

Сок из земляники

На 100 г воды – 1 кг мезги от клубники.

Высыпать ягоды в ведро, наполненное водой, осторожно помешивая. После того как ягоды всплывут, вынуть их на дуршлаг, чтобы стекла вода. Очистить от чашелистиков, раздавить деревянным пестиком в эмалированной кастрюле, оставить на 3–4 часа.

Добавить к мезге воду, спрессовать. Сок слить, подогреть до 85 ОС, разлить в прокипяченные бутылки до половины высоты горлышка или в банки – на 1,5 см ниже края банки.

Прикрыть крышками банки, а бутылки резиновыми пластинками. Поставить в кастрюлю с горячей водой, пастеризовать при 85 ˚С: пол-литровые банки и бутылки – 15 минут, литровые– 20 минут, трехлитровые – 30 минут. Закупорить и охладить. Бутылки положить для охлаждения набок.

Бутылки, закрытые пробками, через 10 минут охлаждения на боку залить смолой.

Сок из винограда

Виноградные грозди.

Удалить из виноградных кистей испорченные ягоды, вымыть виноград. Снять с веточек, раздавить. Мезгу белых сортов винограда быстро спрессовать, отжать, мезгу красных сортов нагреть до 60–65 ˚С, непрерывно помешивая, дать остыть, спрессовать.

Сок для получения прозрачности отстаивать. Чтобы во время

отстоя сок не забродил, подогреть его в эмалированной посуде при непрерывном помешивании в течение 5 минут. Горячий сок разлить в ошпаренные кипятком банки или бутылки, закрыть прокипяченными крышками или пробками. Залить парафином, дать соку остыть, поставить в прохладное место.

Сок лучше всего хранить при температуре 2 °С в течение 2 месяцев, чтобы он высветлился. Срок выдержки сока при температуре 10 °С – 3 месяца. После отстоя бутылки (банки) открыть, сок с осадка слить, довести консервацию до конца. Подогреть до 85 °С, разлить в прокипяченные банки (бутылки), прикрыть стерильными крышками (пробками), поставить в кастрюлю с горячей водой. Пастеризовать при 85 °С: пол-литровые банки – 15 минут, литровые – 20 минут, трехлитровые – 30 минут.

Закупорить, перевернув крышкой вниз (бутылки, уложить набок).

Сок из винограда с мякотью

На 1 л виноградного сока – 50—100 г сахара.

Использовать спелый виноград сладких сортов. Ягоды вымыть, дать стечь воде, отделить от кистей, удалить поврежденные ягоды, пропустить через соковыжималку. Вместе с мякотью влить в эмалированную кастрюлю, добавить сахар (в кислый виноград), поставить на огонь, кипятить 15 минут. Разлить в кипящем виде в простерилизованные банки, накрыть крышкой, закатать, охладить.

Сок черноплодной рябины с добавками

300 г сока черноплодной рябины, 200 г сока красной свеклы, 2,5 л яблочного сока, 200 г сахара, 3 листочка черной смородины, 3 малины.

Подготовленные ягоды рябины бланшировать в кипящей воде 2 минуты. Смешать с остальными соками, добавить смородиновые и малиновые листья, сахар, кипятить 5 минут, разлить по банкам и закатать крышки.

Сок из сливы

На 10 кг сливы – 1 л воды.

Спелые сливы слегка раздавить, положить в эмалированную кастрюлю, добавить воду, нагреть до температуры не выше 70 °С.

Переложить массу в холщовый мешочек и отжать сок. Профильтровать через плотную ткань или марлю, сложенную в 3–4 слоя. Дать отстояться.

Нагреть в эмалированной кастрюле до 95 °С. Разлить сок в подогретые стеклянные банки, закупорить. Охладить, перевернув вверх дном или положив набок. В очень кислый сок можно добавить немного сахара.

Сок крыжовника

На 1 кг крыжовника – 1/4 стакана воды.

Перебрать спелый крыжовник, размять, залить горячей водой. Смесь поставить на огонь, нагревать, помешивая, полчаса. До кипения не доводить. Снять с огня, не давая остыть, отжать сок, разлить по банкам, закатать крышки.

Сок лимонника

Свежие ягоды лимонника.

Из собранных ягод немедленно отжать сок, разлить в маленькие бутылки, стерилизовать.

Сок добавлять в чай, но не более 1 ч. л. на 1 стакан.

Сок можно приготовить из сушеных ягод, прокипятив их в течение 10 минут в закрытой эмалированной посуде (1 ст. л. на 1 стакан воды). Сутки настаивать, плотно закрыв кастрюлю крышкой, процедить через марлю, разбавить по вкусу сахарным сиропом.

Приготовление компотов и напитков

Абрикосовый компот

3 кг абрикосов, 1 л воды, 400–500 г сахара.

Абрикосы вымыть, плотно уложить в банки, залить сахарным сиропом, имеющим температуру 90 °С. Банки стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки – 15 минут, литровые – 20–25 минут, трехлитровые – 40–45 минут.

Абрикосы должны быть еще немного твердыми, но уже спелыми. Недозрелые абрикосы придадут компоту горький вкус, перезрелые разварятся.

Компот из яблок

На 1 л воды – 300 г сахара.

Яблоки в зависимости от размера можно консервировать целыми, разрезанными на половинки и четвертинки, очищенные и неочищенные. Яблоки бланшировать в растворе сахара 4–5 минут. Этим же раствором залить плоды в банках и закатать крышки.

Быстрый компот из яблок

На 1 л воды – 200–300 г сахара.

Яблоки вымыть, вырезать сердцевину, нарезать. Поместить в марлевый мешочек, опустить на 2–3 минуты в кастрюлю с кипятком, затем в другую на такое же время. Быстро переложить яблоки в простерилизованные банки, залить доверху кипящим сиропом. Закатать крышки, банки перевернуть вверх дном.

Компот из груш

2 кг очищенных груш, 3,5 стакана воды, 300 г сахара, лимонная кислота – на кончике ножа.

На компот идут груши одного сорта, твердоватые. Очистить груши от кожуры и опустить в воду с лимонной кислотой, чтобы они не потемнели. Твердые груши проварить в кислой воде, спелые уложить в банки сырыми. Залить сиропом, стерилизовать: пол-литровые банки – 30 минут, литровые – 45 минут, трехлитровые – 60–70 минут.

Для придания красивого цвета можно положить половинку очищенного шиповника в углубление, оставшееся после удаления сердцевины.

Компот из груш особый

На 1 л воды – 100 г сахара, 4 г лимонной кислоты, щепотка ванильного сахара.

Целые или разрезанные на половинки плоды положить в кипящий сироп, довести до кипения, варить на слабом огне 10 минут. Откинуть груши на дуршлаг, уложить в банки по плечики. Довести до кипения, заполнить банки с грушами и стерилизовать.

Компот из груш, приготовленный методом трехкратной заливки

На 1 л воды – 200–300 г сахара, 4 г лимонной кислоты.

Подготовить груши, уложить по плечики в банки, залить края банок кипящим сахарным сиропом. Накрыть крышками. Через 5 минут слить, довести до кипения, снова залить сиропом. Слить сироп через 5 минут, довести до кипения, добавить лимонную кислоту, залить груши в банках таким образом, чтобы сироп слегка пролился через края. Закрыть банки и перевернуть вверх дном до остывания.

Компот из яблок и груш

На банку 0,5 л – 200 г сиропа, на банку 1 л – 350–400 г сиропа; на банку 0,5 л – 100 г сахара.

Крупные яблоки и груши разрезать на половинки и четвертинки, удалить сердцевину. Залить сиропом при температуре 90–95 °С. Стерилизовать пол-литровые банки с момента закипания – 15–20 минут, литровые – 20–25 минут, трехлитровые – 30–40 минут.

Компот из клубники

2 кг клубники, 2 1/4 стакана воды, 850 г сахара.

На компот идет мелкая клубника. Приготовить сироп, положить в него очищенную клубнику и довести до кипения. Снять с огня, переложить в тазик. Остывшую клубнику залить холодным сахарным сиропом. На следующий день переложить в банки и стерилизовать 20 минут при температуре 80 °С.

Такой способ приготовления клубничного компота дает возможность оставаться клубнике на дне, не поднимаясь на поверхность компота.

Компот из клубники и черешни

На 10 литровых банок – 4 кг клубники, 4 кг черешни, 1,3 кг сахара; на 1 л сиропа – 400 г сахара, 3,5 стакана воды.

Уложить подготовленные ягоды черешни и клубники в чистые сухие банки, залить сахарным сиропом, температура которого 50–60 °С. Банки прикрыть крышками, установить в кастрюлю с теплой водой, стерилизовать: пол-литровые банки – 10 минут, литровые – 15 минут. Закатать крышки, перевернуть банки вниз крышкой, охладить.

Компот из земляники

На 1 кг ягод – 400 г сахара.

Ягоды земляники очистить, вымыть, поместить в кастрюлю, залить сахарным сиропом при температуре 50–60 °С, чтобы покрыл ягоды. Дать постоять 3–4 часа. Пастеризовать 15–20 минут.

Компот из персиков

На 2 кг персиков – 550 г сахара, 1 л воды.

На компот идут неспелые персики. Бланшировать персики в кипящем сахарном растворе (400 г сахара на 1 л воды) 2 минуты. Очистить от кожицы, уложить в банки и залить холодным раствором, к которому добавлен остальной сахар (150 г). Для запаха положить несколько косточек. Простерилизовать. Лучше стерилизовать на следующий день – плоды получаются более твердыми и прозрачными.

Компот из клюквы

На 1 кг клюквы – 600 г сахара, 2 стакана воды; на 1 пол-литровую банку – 350 г ягод, 1 стакан сахарного сиропа.

Крупные ягоды клюквы плотно уложить в банки, залить горячим сахарным сиропом. Прикрыть банки крышками, поставить в кастрюлю для пастеризации. Пастеризовать пол-литровые банки – 15 минут, литровые – 20 минут. Крышки закатать, банки поставить на крышки, перевернув. Охладить.

Компот из ежевики

На 1 пол-литровую банку – 320–350 г ягод; 1 стакан сахара на 1 л воды.

Очистить ягоды от плодоножек, вымыть и дать стечь воде. Засыпать ягоды в пол-литровые банки, залить сиропом (50–60 °С). Накрыть банки крышками, простерилизовать и закатать крышки.

Компот из терна

На 1 л воды – 300 г сахара.

Вымытый терн бланшировать в кипятке 5 минут, остудить в холодной воде, переложить в банки, залить горячим сиропом. Сироп приготовить из воды, в которой бланшировался терн. Пастеризовать: пол-литровые банки – 10 минут, литровые – 15 минут или стерилизовать: пол-литровые банки – 5 минут,

литровые – 10 минут.

Компот из черноплодной рябины

На 1 л воды – 300 г сахара, 3–4 г лимонной кислоты.

Ягоды вымыть, уложить в банки, залить сахарным сиропом, добавить лимонную кислоту. Пастеризовать: пол-литровые банки – 10 минут, литровые – 15 минут или стерилизовать в кипящей воде (5 минут – пол-литровые банки, 7 минут – литровые).

Компот из крыжовника

200—300 г сахара на 1 л воды.

Крупные ягоды крыжовника наколоть в нескольких местах заостренной спичкой (чтоб не лопались).

Наполнить банки, залить холодным сиропом до высоты плечиков. Можно залить просто кипяченой водой без сахара. Поставить банки в кастрюлю с холодной водой, нагреть до 80 °С, пастеризовать: литровые банки – 15–20 минут, трехлитровые – 15–30 минут или стерилизовать при медленном кипении воды (литровые банки – 10 минут, трехлитровые – 15 минут).

Компот из шиповника

На 1 пол-литровую банку – 350–400 г шиповника, на 1 литровую – 750 г шиповника; на 1 л воды – 1 кг сахара (сироп).

Шиповник вымыть, варить 5 минут в сиропе. Оставить на 18–20 часов. Вынуть из сиропа ягоды и уложить плотно в банки. Сироп довести до кипения и залить им шиповник. Накрыть банки крышками и стерилизовать при слабом кипении. Крышки закатать.

Компот из лимонника

Ягоды лимонника.

Подготовленные ягоды лимонника залить сахарным сиропом (по вкусу) или кипяченой водой, пастеризовать при температуре 80 °С: пол-литровые банки – 10 минут, литровые – 15 минут.

Компот из алычи

На 1 л воды – 500 г сахара.

Вымыть плоды, дать стечь воде, наколоть каждый плод заостренной спичкой в нескольких местах, плотно уложить в банки до высоты плечиков. Залить банки холодным сахарным сиропом, поставить в кастрюлю с холодной водой, медленно нагреть до температуры 85 ˚С. Стерилизовать в кипящей воде пол-литровые банки – 5 минут, литровые – 8 минут.

Компот из айвы

На 1 л сиропа – 600 г воды, 400 г сахара, на литровую банку – 300 г сиропа.

Айву вымыть, нарезать дольками, вырезать сердцевину. Дольки бланшировать в нагретой до 80–85 ˚С воде 15 минут. Подготовленные плоды уложить в чистые банки, залить горячим сахарным сиропом.

Заполненные банки накрыть прокипяченными крышками, установить в кастрюлю с горячей водой для стерилизации. Стерилизовать пол-литровые банки – 15–20 минут, литровые – 20–25 минут, трехлитровые – 30–40 минут. Банки закрыть крышками.

Компот из винограда

На 1 л воды – 350–400 г сахара.

Ягоды снять с кистей, вымыть, уложить в банки почти доверху, залить сиропом. Стерилизовать 15 минут. После стерилизации охладить банки водой до 40 ˚С.

Компот из сливы

2 кг сливы, 300–400 г сахара, 1 л воды.

Сливы наколоть булавкой, положить в теплый сахарный сироп, довести на слабом огне до кипения, вынуть с помощью дуршлага, остудить, положить в тазик для варенья, залить холодным сиропом, в котором разогревался сироп. На следующий день уложить в банки, залить процеженным сиропом и стерилизовать: пол-литровые банки —10–12 минут, литровые – 15–20 минут.

Компот из красной смородины

1 кг смородины, 750 г сахара.

Положить очищенную смородину в кастрюлю, засыпать

сахаром, варить 10–15 минут, встряхивая периодически кастрюлю. Остудить, переложить в банки, стерилизовать 20 минут при температуре 80 ˚С.

Компот из черешни

1,3 кг черешни, 300–350 г сахара.

Приготовить сироп, охладить. Уложить черешню в банки, залить холодным сиропом. Стерилизовать.

Сочную черешню залить раствором на три четверти банки, так как они выделяют собственный сок. Стерилизовать 25–30 минут при температуре 80 ˚С.

Компот из черники

На 1 кг черники – 100–300 г сахара.

Чернику разложить по банкам, пересыпав сахаром. Встряхнуть и стерилизовать 20 минут при температуре 80 ˚С.

Компот из малины

На 1 л воды – 150–200 г сахара.

Поместить малину в эмалированную кастрюлю, пересыпая сахаром, добавить 2–3 ст. л. воды или сока, поставить на слабый огонь. Встряхивая время от времени, нагреть до 85 ˚С, выдержать 5 минут. Разложить массу по банкам доверху и закатать крышки.

Мясо впрок

Консервированное мясо

На 1 кг мяса – 100 г моркови, 100 г лука, 30 г соли, 3 зернышка душистого перца, 1 лавровый листочек.

Отделить свежее мясо от костей, очистить от жил и пленок, порезать на куски, уложить в кастрюлю, залить водой до уровня, покрывающего мясо.

Добавить морковь, лук, соль, перец, лавровый лист, поставить на огонь. Довести воду до кипения, варить при слабом огне в течение 1–1,5 часов. Готовое мясо уложить горячим в простерилизованные банки, залить горячим бульоном, в котором мясо варилось. Уровень жидкости должен быть на 3 см ниже верха горлышка.

Накрыть банки подготовленными крышками, поместить в кастрюлю с подогретой до 75 °С водой, поставить на огонь, довести до кипения воду в кастрюле, прогревать в течение 30 минут.

Закатать крышки, трижды стерилизовать в закрытой посуде в кипящей воде по 80 минут. После каждой стерилизации банки охлаждать в кастрюле, не вынимая из нее, и оставлять на сутки. Вода в кастрюле в начале каждой стерилизации должна быть не ниже 30 °С.

Соление свиного сала

2 пачки соли крупного помола на 5–6 л воды.

Теплый шпик нарезать кусками длиной 20–25 см и шириной 7—10 см. Через каждые 3–5 см проткнуть куски тонким ножом и начинить чесноком (1 зубчик чеснока разделить на 4 части). Посыпать черным молотым перцем.

Приготовить рассол. Куски сала уложить в эмалированную посуду, залить рассолом, поставить в прохладное место. Положить сверху тяжелый гнет. Сало полностью должно быть в рассоле.

Сало готово к употреблению через неделю, но может храниться в рассоле несколько месяцев. Если сало кажется очень соленым, дать салу высохнуть. Соль через 1–2 дня выступит на поверхность.

Сало с перцем в рассоле

На 5 л воды – 2 пачки соли.

Нарезать сало кусочками шириной 7–8 см. Нашпиговать или натереть чесноком. Посыпать перцем. Положить в эмалированную посуду, залить рассолом, поставить в прохладное место. Положить гнет.

Сало готово к употреблению через неделю.

Солонина

На 10 кг мяса – 1 кг смеси соли с селитрой; на кг соли – 12 г селитры; 400 г соли, 5 г селитры, 10 г сахара, 1 л воды – для рассола.

Подготовить мясо: отделить от костей, жира, сухожилий и пленок, нарезать кусками. Смешать соль с селитрой, обвалять в смеси мясо, уложить в эмалированную кастрюлю рядами, пересыпая смесью соли с селитрой каждый ряд.

Положить сверху чистый деревянный круг, на него – груз. Поместить посуду с соленым мясом в погреб или холодный подвал. Через сутки залить мясо прокипяченным, охлажденным рассолом, покрыв им мясо. Перед употреблением солонину вымачивать.

Приготовление окорока

На 10 кг свинины – 400 г соли, 10 г сахара, 4 г селитры – для засолочной смеси; на 1 л воды – 160 г соли, 5 г селитры, 10 г сахара.

Для приготовления окорока идет нежирная свинина. Свежий окорок, лопатку, грудинку, корейку поместить на двое суток в холодное место. Обрезать лишнее, натереть смесью для засолки, уложить в посуду кожей вниз, пересыпая засолочной смесью. Заполнив бочку (кастрюлю), поставить в погреб (подвал), выдержать в течение 6 дней.

Через 6 дней переложить окорока и лопатки – верхний слой вниз, нижний вверх. Залить прокипяченным и охлажденным рассолом. Накрыть чистым кружком, положить груз.

Перекладывать окорока и лопатки через каждые 5 дней, заменяя старый рассол на новый.

Окорока готовы через 25 дней.

Рыба впрок

Засолка рыбы

– для засолки пригодны вобла, тарань, судак, сазан, лещ, красноперка, жерех, килька, камса и др.;

– рыбу перед посолом вымыть в чистой воде;

– кильку, камсу и др. мелкую рыбу не потрошить;

– у крупных рыб весом более 1,5 кг удалить жабры и внутренности, разрезать брюшко, сделать продольный разрез вдоль спинки;

– обваляв в соли, уложить рыбу брюшком кверху в чистую посуду, засыпать солью (175–200 г соли на 1 кг рыбы);

– засоленную рыбу держать в холодном месте, уложив поверх деревянный круг с грузом.

Соленая рыба

На 1 кг рыбы – 200 г соли для пересыпки рыбы.

Свежую рыбу вымыть в холодной воде, выпотрошить. Не разрезая брюшка, удалить жабры. Очищенную рыбу вымыть в подсоленной воде (2 ст. л. соли на 1 л воды), засыпать внутрь соль, уложить рыбу кверху брюшком в эмалированную посуду, пересыпать солью, накрыть чистой тарелкой, поставить груз. На второй день слить рассол, заменить свежим. Свежий рассол залить на 4-й и 6-й день засолки.

Рыбу держать в холодном помещении 10 суток, затем плотно уложить в трехлитровую банку с широким горлышком, залить рассолом, накрыть крышкой. Хранить в холодном помещении. Перед употреблением рыбу отмачивать 2–3 часа в чистой холодной воде, подвялить в течение суток.

Вяление рыбы

Вялить можно такую рыбу, как скумбрия, кефаль, тарань, вобла, сазан, лещ, жерех.

Вымыть рыбу в чистой воде. Удалить жабры и внутренности. Сделать продольный разрез на спинке. Обвалять рыбу в соли, присыпать солью брюшную полость, втереть соль в продольный разрез. Нанизать на шпагат с помощью иглы несколько рыб,

уложить в бочку или эмалированную посуду, залить рассолом, вынести в холодный погреб, выдержать в течение 2-х суток.

Вынуть из тары, промыть холодной чистой водой, подвесить для просушки на проветриваемом месте.

Консервирование рыбы

Общие правила консервирования

– пригодна только свежая рыба;

– посуда и применяемые материалы должны быть идеально чистыми; кастрюля, в которой происходит стерилизация, должна быть накрыта крышкой;

– охлаждение банок перед очередной после выдержки стерилизацией долж-но происходить в той же посуде, вынимать банки не надо;

– температура воды в кастрюле при начале стерилизации должна быть 30 0.

Скумбрия, консервированная в масле

На 1 пол-литровую банку – 1 кг рыбы, 1 ст. л. соли, 1 лавровый листочек, 3 горошины душистого перца, сок 1/4 лимона, 2 г лимонной кислоты

Свежую скумбрию выпотрошить, удалить голову, хвост. Разрезать очищенную рыбу на 2 части, вымыть в холодной воде, дать воде стечь, пересыпать поваренной солью.

В подготовленные банки положить пряности, уложить скумбрию вертикально, добавить сок 1/4 лимона, 2 г лимонной кислоты, накрыть прокипяченной крышкой, поставить в кастрюлю с теплой водой, накрыть кастрюлю крышкой. Вода в кастрюле должна быть на 3 см ниже горлышка банки. Довести воду до кипения, прогревать банки 1 час при слабом кипении.

Слить образовавшуюся жидкость, залить прокаленным и слегка охлажденным подсолнечным рафинированным маслом. Накрыть банки крышками, прогревать в кастрюле в слабо кипящей воде 1 час. Закатать крышки. Стерилизовать в этой же кастрюле в кипящей воде 10 часов.

Охладить, не вынимая из кастрюли, не снимая с нее крышки.

Ставрида в масле

На 1 пол-литровую банку – 800–900 г рыбы, 1 лавровый

листочек, 2 горошины горького или душистого перца, 0,5 г лимонной кислоты, (сок 1/4 лимона), 4–5 ст. л. масла; на 1 кг рыбы – 1 ст. л. соли для пересыпки.

Свежую ставриду выпотрошить, удалить голову, хвост. Вымыть в холодной воде, дать ей стечь, пересыпать солью, выдержать 1 час при комнатной температуре.

На дно банок положить пряности, рыбу спинкой вниз, добавить лимонную кислоту, накрыть подготовленной крышкой, поставить банки в кастрюлю. Налить теплую воду, накрыть крышкой. Вода в кастрюле должна быть на 3 см ниже верха горлышка банки. Поставить кастрюлю на огонь, довести воду до кипения, прогревать при слабом кипении воды 1 час.

Слить образовавшуюся жидкость, залить прокаленным маслом, накрыть крышкой, прогревать банки в слабо кипящей воде 40 минут. Закупорить банки. Стерилизовать в кипящей воде 8 часов, накрыв кастрюлю крышкой.

Можно стерилизовать в три приема: 90 минут в первый раз, по 70 минут во второй и третий, делая суточную выдержку. Банки из кастрюли не вынимать. Температура воды в начале стерилизации 20–30 °С.

Килька в белом маринаде

На 1 пол-литровую банку – 700 г кильки, 1 лавровый листочек, 3 горошины горького перца, 3 гвоздики, 1 луковица, 1,5 ч. л. соли, 1,5 ст. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла.

Уложить в подготовленные банки лавровый лист, пряности, уложить слоями рыбу (спинкой вниз), пересыпать каждый ряд солью, нарезанным луком. Наполненную банку (рыба должна быть на 1 см ниже верха горлышка банки) залить уксусом, накрыть крышкой, поставить в кастрюлю с холодной водой, накрыть крышкой. Поставить кастрюлю на огонь, довести воду до кипения, прогреть при слабом кипении воды 50–55 минут.

Слить образовавшуюся жидкость, залить каждую банку прокаленным и охлажденным растительным маслом, прогреть в течение 50 минут. Банки закрыть, стерилизовать в кипящей воде 5 часов в кастрюле с закрытой крышкой.

Приготовление домашнего вина

О сырье для вин

– для приготовления вина используют зрелые плоды айвы, яблок, рябины, вишни, сливы, ирги, смородины, земляники, малины;

– из перезрелых ягод сусло плохо сбраживается и совсем не осветляется;

– не идут для приготовления вина ягоды и плоды гнилые, испорченные, заплесневелые;

– для приготовления вина из яблок хороши такие сорта: антоновка, славянка, анис, ранет, китайка, грушовка московская;

– десертные вина готовят из айвы, яблок (культурных и диких), китаек, ранеток, рябины (Бурка, Ликерная, Черноплодная, Нежинская, Кубовая, Моравская), вишни кислых сортов, земляники, черники, клюквы, малины, смородины, крыжовника, клюквы, сливы;

– для приготовления полусладких вин используют яблоки (как культурные, так и дикие), крыжовник, малину, землянику, смородину – черную, белую и красную, – сладкие и кислые сорта вишни;

– для сухих вин идут яблоки, крыжовник, смородина белая, красная, ревень, вишня, черника;

– для приготовления ликеров берут вишню, черную смородину, малину, землянику.

Рецепты

Вино из яблок

На 1 л чистого сока – 100 г воды, 100 г сахара до брожения; 80 г сахара – в период брожения; 100–160 г сахара после брожения – для получения десертного вина.

После отжатия мезги замерить количество полученного сока, вычесть количество воды, добавленной в мезгу до прессования и во время него, получив цифру, показывающую выход чистого сока. Добавить воду и сахар.

Подогреть сок до 22 °С, разлить в стеклянные бутылки или бочонки на 3/4 объема, поставить для брожения. На 4-й, 7-й, 10-й день брожения добавлять сахар: по 30 г на 4-й и 7-й день и 20 г на

10-й. Каждый день доливать вино, для чего поставить на брожение вино в посуде меньшего объема. Через 3–4 недели процесс брожения заканчивается. Сахар перестает чувствоваться на вкус, вино осветляется.

Вино отделить от осадка, поставив посуду с вином на табуретку. На полу поставить пустую бутыль. Опустить в вино резиновую трубку, которая должна быть на 3 см выше дрожжевого осадка. Взять свободный конец в рот и втягивать вино из бутыли. Как только вино пойдет, опустить конец в пустую бутыль на полу. После того как осадок стечет, перелить оставшийся дрожжевой осадок в меньшую бутыль, дать отстояться, слить осадок снова с помощью резиновой трубки. Гущу профильтровать через матерчатый фильтр.

Заполнить отфильтрованным вином бутыли до половины горлышка, закупорить пробками, поставить в холодное помещение для отстоя на месяц. Через месяц снова снять с осадка. Добавить сахар, растворив его в небольшом количестве подогретого вина.

Слить готовое вино в бутыли до половины горлышка, закупорить пробками.

Вино вишневое

3 кг вишни, 1,2 кг сахара.

Ягоды вишни пересыпать сахаром, сложить в бутыль, поставить на солнце. Через 1,5 месяца процедить, добавить 1,5 л водки, разлить по бутылкам и настаивать 2 месяца.

Приготовление виноградных вин

Виноградные вина готовятся из винограда кислых сортов. Виноград собирается только в сухую погоду. Важный момент – тщательная сортировка винограда. Собранный виноград надо снять с веточек, размять в деревянном корыте деревянной толкушкой. Прессовать, слить сок (сусло) в стеклянную емкость или эмалированное ведро. Мезгу покрыть деревянным кружком и еще раз прессовать. Смешать весь сок вместе. Вместо пресса можно взять дуршлаг, дать стечь соку, а оставшуюся мезгу поместить в холщовый мешочек и отжать руками.

Из винограда можно готовить сухие вина, полусухие и десертные.

Десертное вино из винограда

На 1 л сусла – 50 г сахара до брожения; 160–200 г сахара на 1 л вина после брожения.

Ягоды отделить от веточек, раздавить. Поместить мезгу в стеклянную емкость с широким горлышком или бочонок. Добавить винную закваску (см. выше – приготовление закваски для вин) – 2 % от объема, перемешать, оставить для брожения на 3–4 дня. Во время брожения мезгу перемешивать несколько раз в сутки.

Мезгу спрессовать. Сок налить в стеклянные баллоны на 3/4 объема. Добавить сахар (норма на литр до брожения), поставить вино для брожения.

После окончания брожения дать вину отстояться. Через 2 месяца (после начала брожения) снять с осадка. Добавить сахар. Разлить в бутылки. Закупорить, поставить на хранение.

Хранить при температуре не ниже 16 °С.

Сушка грибов, овощей, фруктов и ягод

Одним из способов долговременного хранения грибов, овощей, фруктов и ягод является их сушка. Для нее можно использовать овощи и фрукты, непригодные для консервирования. Главная задача при сушке овощей – удаление большого количества влаги. При сушке уменьшается общий вес, увеличивается содержание сухих веществ, однако теряется значительное количество витамина С. Самое большое количество этого витамина сохраняется в овощах, которые подвергаются сушке осенью.

А знаете ли вы, как правильно использовать для приготовления пищи сушеные овощи? Их вовсе не следует сразу же бросать в кастрюлю. Сушеные овощи перед употреблением следует тщательно промыть в холодной воде. Снова залить холодной водой, выдержать 2–3 часа, чтобы набухли, и только потом варить в этой же воде до готовности. Сушеную морковь, используемую для заправки супов и борщей, после того как набухнет, в воде не отваривать, а жарить.

Для сушки на воздухе лучше всего использовать лотки или специальные сита. Сита несложно смастерить. Сбивают рамку из деревянных планок и прибивают к ней деревянные планочки, параллельные друг другу, с расстоянием между ними 3–4 см. Можно натянуть на раму металлическую сетку из нержавеющей стали с отверстиями от 2 до 8 мм. Чтобы не допустить провисания сетки, на нижней стороне рамы крепятся шурупами несколько деревянных планок. Сита с железными рамами непригодны для сушки.

Чтобы процесс сушки протекал быстрее, то, что для нее предназначено, надо разложить равномерно, тонким слоем.

Сушеные грибы

Грибы (любые) тщательно очистить, обтереть шляпку сухой тряпочкой, нарезать тонкими ломтиками, сушить на солнце или на печке сразу же, чтобы не зачервивели. Досушить в нежаркой духовке.

Можно нанизать грибы на нитку и повесить на окне с солнечной стороны. Из 1 кг свежих грибов получается 100–150 г сушеных.

Хранить в плотно закрывающихся банках или в полотняных мешочках в сухом холодном помещении.

Для хранения сушеные грибы можно растереть и хранить в

бутылках с притертой пробкой.

Сушка плодов и ягод

Сушеные плоды и ягоды содержат много ценных питательных веществ. Их легко хранить и перевозить. Сушить плоды и ягоды можно как на солнце и воздухе, так и в печах, и духовках.

На ночь плоды следует укрывать брезентом. Чтобы на плодах не появилась гниль, их перед сушкой обрабатывают соляным раствором, взяв 1 стакан соли на ведро воды.

Можно плоды нанизывать на нитки и подвешивать на солнечной стороне двора. При сушке плодов или ягод на железных противнях рекомендуется положить на них чистую солому.

Сушеные яблоки

Вымытые и очищенные яблоки с удаленной сердцевиной мелко порезать на дольки толщиной 4–5 мм. Яблоки разложить на металлических листах, застеленных чистой бумагой. Сушить при температуре 65–85 °С, слегка приоткрыв дверцу духовки. Для ускорения сушки бумагу менять.

Яблоки должны высохнуть через 5–6 часов. Хранить в стеклянных банках, прикрыв 2–3 слоями смятой бумаги, полиэтиленовыми крышками.

Нарезанные для сушки яблоки не потемнеют, если перед сушкой их предварительно выдержать в 1–1,5 %-ном (100–150 г) растворе соли в течение 2–3 минут.

Специалисты рекомендуют также перед сушкой произвести окуривание яблок серой в течение 5—10 минут. На 1 кг яблок требуется 2 г серы

Сушеные абрикосы

Сушить надо полностью созревшие плоды. Перед сушкой абрикосы вымыть, разрезать пополам, вынуть косточки. Положить половинки на сито срезами кверху. Сушить на солнце 4–5 дней.

Если вы хотите посушить целые абрикосы, уложите их на подносы и подвяливайте в течение 1–2 дней. Потом их следует надрезать со стороны плодоножек, выдавить косточки через надрезы и досушивать обычным путем.

Сушеные груши

На сушку идут здоровые, зрелые, но еще твердые плоды.

Груши отсортировать, вымыть, нарезать. Мелкие плоды сушить целыми, большие груши разрезать на половинки и четвертинки. Чтобы ускорить процесс сушки груш, а также для получения хорошего качества плодов рекомендуется бланшировать груши в кипящей воде 5—10 минут. Очень твердые груши надо немного поварить.

Разложить груши для просушки. Сушить можно и на солнце, и в духовке. Сушеные груши хранят в ящиках.

Сушеные сливы

Для сушки пригодны зрелые и перезрелые, начинающие увядать сливы. Их надо отсортировать, вымыть. Для ускорения сушки рекомендуется сливы бланшировать в специальной корзине в растворе каустической или кальцинированной соды – 50 г на ведро воды – при температуре 80–90 ˚С полминуты или минуту. Затем сливы следует охладить холодной водой и разложить для провяливания на солнце.

Сливы досушивают в печи. 3–4 часа сушить сливы при температуре 55 ˚С. Затем их надо вынуть, охладить, перемешать и продолжать сушку при температуре 65–70 ˚С в течение 4–5 часов или более до готовности.

Нормально высушенные сливы имеют черный или синеватый оттенок, блестящую кожицу. Косточка легко перекатывается между пальцами.

Сушеные персики

Здоровые, без всяких следов порчи персики следует вымыть, разрезать на 2 половинки, удалить косточки.

Разложить на сита, противни, фанеру и т. д. и сушить на солнце.

Сушеные вишня и черешня

Вишню, черешню перед сушкой отсортировать, очистить от плодоножек, вымыть. Плоды разложить для сушки.

Сушить сначала при низкой, затем, после того как провялятся, при более высокой температуре. Для ускорения сушки плоды можно пробланшировать в кипящей воде 1–2 минуты.

Заключение

Забота о доме сродни заботе о хлебе насущном. Неслучайно экономика возникла из домоводства; само название науки, кстати, переводится с древнегреческого как «наука о домашнем хозяйстве». В отличие от современного человека, который предпочитает работать на кого угодно, только не на себя, древние работали исключительно на себя. Управление домашним хозяйством было спланировано гораздо лучше, чем менеджмент в большинстве современных фирм. Великие мыслители посвящали себя науке домоводства. Среди них был, например, великий Аристотель. А слово «экономика» придумал историк Ксенофонт, ученик знаменитого философа Сократа.

Древние видели в заботе о доме выгодное вложение капитала, свое будущее процветание, достаток своих детей. Время шло, и вместе с ним приходили и уходили войны, кризисы, неурожайные годы, смена правителей. Людям жилось то получше, то похуже; бывали периоды сытости и процветания, а бывали и периоды спада. Но дом оставался кормильцем на протяжении веков, он содержал в себе все заработанное предками и все приумноженное потомками. Поэтому домоводство видели самым надежным источникои дохода. Вели домоводство и мужчины, и женщины. Тогда никто не считал зазорным сидеть дома. Человека, который делал на чем-либо карьеру, уважали меньше, так как это был обычно либо плохой хозяин, либо человек низкого социального происхождения. Уважались только люди, получающие доход от домоводства. Именно их интересы защищала древнегреческая демократия – самая первая в истории народная власть.

Спустя века, с наступлением капитализма, дом приобрел еще одну функцию – защитную. Тогда вошло в обиход крылатое выражение: «Мой дом – моя крепость». Человек получал доход уже совсем иным способом, который стал преобладающим во всех странах, – поставляя свою продукцию на рынок. Но долгое время человек продолжал заботиться о доме, чтобы сберечь заработанное, чтобы создать «уютное гнездышко, где можно спрятаться» от проблем и трудностей внешнего мира – так переводится ласковое прозвище собственного дома «hide away» с английского. Домашний уют давал ощущение спокойствия, защищенности, собственности, достатка.

Как вы могли убедиться, у современного человека гораздо больше возможностей, чем было в прошлом веке, поддерживать домашний уют и создавать атмосферу достатка и спокойствия:

нам помогает в этом хитроумная бытовая техника. И все же от самого человека зависит то, каким будет его жилище. В нашей книге мы постарались собрать все, какие только можно, полезные советы по домоводству. Ограниченный объем книги не позволил нам, авторам, поведать больше, но мы надеемся, что имеющихся сведений хватит, чтобы ваш дом превратился в настоящий дворец. Мы желаем вам, чтобы в вашем доме всегда царило ощущение достатка и защищенности, созданное вашими собственными руками при помощи нашей книги. Уюта вам и тепла!